

*Pierde peso, deshazte de los antojos
y recupera tu energía*

JESSIE INCHAUSPÉ

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

Equilibra tus niveles de glucosa
y cambiarás tu salud y tu vida



DIANA

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Opiniones de la comunidad de Instagram de Glucose Goddess (Diosa de la Glucosa)

Dedicatoria

Aviso legal de Jessie

Querido lector

¿Cómo he llegado hasta aquí?

Primera parte. ¿Qué es la glucosa?

Capítulo 1. Entremos en la cabina del piloto. Por qué es tan importante la glucosa

Capítulo 2. Conoce a Jerry: cómo crean glucosa las plantas

Capítulo 3. Un asunto familiar: cómo llega la glucosa al torrente sanguíneo

Capítulo 4. Buscar el placer: por qué comemos más glucosa que antes

Capítulo 5. Por debajo de la piel: descubrir los picos de glucosa

Segunda parte. ¿Por qué son perjudiciales los picos de glucosa?

Capítulo 6. Trenes, tostadas y Tetris...

Capítulo 7. De los pies a la cabeza...

Tercera parte. ¿Cómo puedo aplanar mis curvas de glucosa?

Truco 1. Come los alimentos en el orden correcto

Truco 2. Añade un entrante verde a todas tus comidas

Truco 3. Deja de contar calorías

Truco 4. Aplana la curva del desayuno

Truco 5. Consume el tipo de azúcar que quieras, son todos iguales

Truco 6. Opta por postres antes que picar algo dulce

Truco 7. Toma vinagre antes de comer

Truco 8. Después de comer, muévete

Truco 9. Si tienes que picar, pica salado

Truco 10. Arropa los hidratos de carbono

Chuletas

Un día en la vida de una diosa de la glucosa

Eres especial

Fin

Agradecimientos

Acerca de la autora

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

Sinopsis

Mejora todos los aspectos de tu salud, desde el peso, el sueño, los antojos, el estado de ánimo, la energía, la piel... e incluso retrasa el envejecimiento con trucos fáciles de implementar y basados en la ciencia que te ayudan a controlar tus niveles de azúcar en sangre mientras sigues comiendo los alimentos que te encantan.

La glucosa, o azúcar en la sangre, es una molécula diminuta que tiene un gran impacto en nuestra salud. Entra en nuestro torrente sanguíneo a través de los alimentos ricos en almidón o dulces que comemos. El noventa por ciento de las personas sufren de demasiada glucosa en su sistema, y la mayoría no lo saben.

¿Los síntomas? Antojos, fatiga, infertilidad, problemas hormonales, acné, arrugas... Y con el tiempo, el desarrollo de enfermedades como la Diabetes tipo 2, Síndrome de Ovario Poliquístico, cáncer, demencia y enfermedades del corazón.

Basándose en ciencia de vanguardia y en su propia investigación pionera, la bioquímica Jessie Inchauspé ofrece diez trucos simples y sorprendentes para ayudarnos a equilibrar nuestros niveles de glucosa y revertir sus síntomas, sin ponernos a dieta y sin renunciar a los alimentos que amamos. Por ejemplo:

Comer los alimentos en el orden correcto te hará perder peso sin esfuerzo.

¿Qué ingrediente secreto te permitirá comer postre y aun así entrar en el modo quemagrasa?

¿Qué pequeño cambio en tu desayuno desbloqueará energía y reducirá tus

antojos?

Entretenido, informativo y repleto de los datos científicos más recientes, este libro presenta una nueva forma de pensar para mejorar tu salud. *La revolución de la glucosa* está repleto de consejos que pueden mejorar tu vida de manera drástica e inmediata, independientemente de cuáles sean tus preferencias dietéticas.

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

Equilibra tus niveles de glucosa y cambiarás tu salud y
tu vida

Jessie Inchauspé

DIANA

Opiniones de la comunidad de Instagram de Glucose Goddess (Diosa de la Glucosa)

Aunque estas opiniones están basadas en triunfos individuales, los resultados pueden variar.

«Unos días después de empezar a aplicar los consejos de Jessie, mis antojos desaparecieron. Esto lo cambió todo.»

L AURA , 64 años

«Como pasta y pierdo peso. Qué maravilla. ¿Qué más se puede pedir?»

J ASMIN , 20 años

«Después de no ovular durante dos años, vuelvo a ovular con regularidad. He perdido dieciséis kilos. Me ha desaparecido el acné. Y me siento mucho mejor mentalmente. La información que comparte Jessie me ha cambiado la vida. ¡No voy a volver a lo de antes!»

H EATHER , 31 años

«Jessie me ha enseñado que podía cambiar mi experiencia con la menopausia. Mis amigos me decían que no podría perder el peso que estaba ganando. Gracias a Jessie ¡les he demostrado que no tenían razón! Gracias a sus trucos relacionados con la glucosa he perdido cuatro kilos, duermo como dormía antes, me siento genial y ya no tengo ganas de echarme siestas a media tarde. Me siento aún mejor que antes de la menopausia.»

B ERNADETTE , 55 años

«Me diagnosticaron diabetes tipo 2 después de mi tercer embarazo, hace

dieciséis años. He ido empeorando con los años y cada vez me costaba más controlarla. Después de empezar a implementar los trucos de Jessie, en cuatro meses, pasé de tener los niveles de glucosa en ayunas de doscientos miligramos por decilitro a ciento diez: de padecer una diabetes grave a ya no ser diabética. ¡He podido revertir la situación yo sola!»

F ATEMEH , 51 años

«Su información me ha cambiado la vida... ¡He perdido dieciséis kilos en dos meses! Los problemas que tenía de migraña han mejorado significativamente y tengo la energía por las nubes. Me siento mejor que nunca.»

A NNALaura , 49 años

«Después de cuatro meses siguiendo las enseñanzas de Jessie sobre la glucosa, he perdido seis kilos sin hacer ningún esfuerzo, mi enorme problema de acné hormonal ha desaparecido y por primera vez en mi vida adulta tengo unos niveles de tiroides normales (pasé de 8,7 miliunidades por litro de hormona estimulante de la tiroides a 4,4). Nunca me había sentido mejor.»

T AMARA , 31 años

«Tengo sesenta y cuatro años, he sobrevivido a un cáncer de mama y tengo problemas cardiacos, con la glucosa y con la tiroides. Sigo un tratamiento de supresión hormonal y sin embargo he logrado perder ocho kilos en tres meses con los cambios tan absurdamente fáciles que Jessie explica de maravilla. Estoy lo más delgada que he estado desde que di a luz y mis analíticas son, según mi médico, como las de una quinceañera. Me cuesta creerlo ¡incluso a mí! Gracias, Jessie, por cambiarme la vida.»

D OVRA , 64 años

«Soy diabética de tipo 1. Solía tener picos de trescientos miligramos por decilitro después de desayunar. Con la información que comparte Jessie he aprendido a mantener los niveles de glucosa estables y mi hemoglobina

glicosilada ha bajado del 7,4 % al 5,1 % en tres meses... Ya no grito ni a mi familia ni a mis amigos. Por fin puedo ser la persona que quiero ser.»

L UCY , 24 años

«Me faltan palabras para describir lo mucho que los trucos de Jessie me han cambiado la vida. Hace dos años dejé de tomar la píldora anticonceptiva con el objetivo de crear una familia. Pensé que sería fácil. Pero no me venía la regla. Después de un año, fui al médico y me diagnosticaron resistencia a la insulina y ovarios poliquísticos. Fue muy duro. Por suerte encontré las publicaciones de Jessie y recobré la esperanza... Empecé a implementar sus consejos. ¡Me volvió la regla al cabo de dos meses! Todos los síntomas del síndrome de ovarios poliquísticos desaparecieron (exceso de vello, ansiedad, ganas de comer constantemente) y ahora... ¡acabo de saber que estoy embarazada! ¡Estoy tan feliz que no puedo ni describirlo!»

F ILIPA , 29 años

«Pasé de tener un 19 % de grasa en el cuerpo a un 8 %. ¡Estoy muy contento! Y todo esto sin dejar de comer los alimentos que me gustan.»

S EMIR , 24 años

«Me diagnosticaron diabetes gestacional a las veintinueve semanas de embarazo. Después de seguir los consejos de Jessie durante un mes, he notado grandes cambios: me siento mejor que nunca desde que estoy embarazada, no estoy hinchada, mis niveles de azúcar en sangre son constantes y están controlados, mi médico está contento y, lo más importante, ya no tengo miedo. Recomendando muchísimo la obra de Jessie a todas las futuras madres.»

P AULINA , 39 años

«Llevo casi treinta años sufriendo bulimia severa y nada me había ayudado hasta que empecé a seguir a Jessie y a vigilar mis niveles de glucosa con sus trucos. Hace ya dos meses que no me doy ningún atracón, lo cual me

parece increíble. Sinceramente, pensaba que era algo que formaba parte de mí y que nunca podría superar.»

S UE , 48 años

«Ya hace muchos años que lidio con la hipoglucemia (bajos niveles de azúcar en sangre). No era consciente de que podía mejorar drásticamente mi problema cambiando simplemente algunos elementos en mis comidas, como el orden en el que ingiero los alimentos. Gracias a Jessie y sus observaciones basadas en pruebas, he aprendido a poder comer una galleta o chocolate con un impacto mucho menos negativo. Ahora que mi nivel de azúcar en sangre es mucho más estable, puedo abordar más fácilmente los síntomas de ansiedad que sufro y concentrarme en afrontar la raíz de aquello que los provoca.»

I LANA , 37 años

«Siento como si después de un mes hubiera renacido. Me he pasado la mayor parte de mi vida con encefalomielitis miálgica y fatiga crónica. También he sufrido síntomas de covid persistente. Después de descubrir Glucose Goddess, me siento mucho mejor; ¡estoy más sana, más feliz y he recuperado la energía! Muchísimas gracias.»

C HRISTIE , 37 años

«En los últimos dos años se me ha caído el pelo una barbaridad. No entendía nada y estaba hecha polvo. Y luego, un milagro: empecé a seguir los principios de Glucose Goddess durante cuarenta días, ¡y ahora me está volviendo a crecer el pelo y es más grueso que antes! ¡Estoy muy contenta! Y no solo eso, sino que también he revertido la prediabetes (solía tener los niveles de glucosa en ayunas en ciento diez miligramos por decilitro, y ahora los tengo en noventa y seis). La energía que tengo todo el día es mucho más estable y también he estabilizado los niveles de hambre y sed. Ya no necesito esa segunda taza de café por la tarde o una merienda “de emergencia”. Mi claridad mental ha mejorado y el acné ha desaparecido. Es increíble lo

rápidos que llegaron los cambios. Recomendando a todo el mundo que siga a Jessie.»

A YA , 27 años

«Tengo diabetes tipo 1. Durante décadas nadie pudo ayudarme. Desde que descubrí Glucose Goddess han desaparecido los antojos, finalmente logré seguir una dieta más saludable y mi glucosa ha pasado de 530 miligramos por decilitro a 156 en los primeros días y la dosis de insulina, ahora, es una décima parte de la de antes. Ah, ¡y he perdido tres kilos! Mi médico y mi nutricionista se quedaron muy sorprendidos y ahora recomiendan Glucose Goddess a sus pacientes.»

M ARIEL , 43 años

Para mi familia

AVISO LEGAL DE JESSIE

En este libro hago que los descubrimientos científicos existentes estén al alcance de todo el mundo. Los traduzco en consejos prácticos. Soy científica, no médico, así que recuerda que el contenido de este libro no son consejos médicos. Si sufres una afección médica o tomas alguna medicación, habla con tu médico antes de usar los trucos de este libro.

AVISO LEGAL DE LA EDITORIAL

El material contenido en este libro tiene fines exclusivamente informativos. La situación de cada individuo es única, así que antes de empezar la dieta, el ejercicio y las técnicas descritas en este libro, sea prudente y consúltelo con un profesional de la salud. El autor y la editorial declinan toda responsabilidad de forma expresa en el caso de que se den efectos adversos resultantes del uso o de la aplicación de la información contenida en este libro.

Querido lector

¿Qué es lo último que has comido?

Venga, piénsalo un momento.

¿Te ha gustado? ¿Qué aspecto tenía? ¿Cómo olía? ¿Qué sabor tenía? ¿Dónde estabas cuando te lo has comido? ¿Con quién estabas? ¿Y por qué lo has elegido?

La comida no solo es deliciosa, sino que también es vital para nosotros. Y sin embargo, sin saberlo, la comida también puede provocarnos consecuencias inesperadas. Así que ahora tocan las preguntas más difíciles: ¿sabes cuántos gramos de grasa se han añadido a tu barriga después de ingerir eso que has tomado? ¿Sabes si provocará que mañana te despiertes con un grano en la cara? ¿Sabes la cantidad de placa que se ha construido en tus arterias o cuántas arrugas te han aparecido en la cara? ¿Sabes si es el motivo por el que tendrás hambre de nuevo dentro de dos horas, dormirás mal esta noche o sentirás que no tienes energía mañana?

En resumidas cuentas: ¿sabes lo que te provoca en el cuerpo y en la mente lo último que has comido?

Muchos de nosotros no lo sabemos. Por lo menos, yo no lo sabía antes de empezar a estudiar una molécula llamada glucosa.

Para la mayoría de nosotros, nuestro cuerpo es una caja negra: sabemos su función, pero no cómo funciona exactamente. A menudo decidimos lo que comeremos basándonos en lo que leemos o escuchamos, en vez de lo que necesita realmente nuestro cuerpo. «El animal tiende a comer con el estómago, y el humano, con el cerebro», escribió el filósofo Alan Watts. Si

nuestro cuerpo pudiera hablarnos, sería otra historia. Sabríamos exactamente por qué volvemos a tener hambre al cabo de dos horas, por qué dormimos mal anoche y por qué sentimos que tenemos menos energía al día siguiente. Tomaríamos mejores decisiones acerca de lo que comemos. Mejoraría nuestra salud. Mejoraría nuestra vida.

Bueno, te voy a dar una exclusiva.

Resulta que nuestro cuerpo nos habla constantemente.

Pero no sabemos cómo escucharlo.

Todo lo que nos metemos en la boca provoca una reacción. Lo que comemos afecta a los treinta billones de células y los treinta billones de bacterias ¹ que tenemos dentro. Elige: antojos, granos, migrañas, mente nublada, cambios de humor, aumento de peso, somnolencia, infertilidad, síndrome de ovarios poliquísticos (SOP), diabetes tipo 2, enfermedad del hígado graso, enfermedades coronarias... Todos estos son mensajes que nos manda el cuerpo para decirnos que tiene problemas.

Y yo le echo la culpa a nuestro entorno. Nuestras elecciones nutricionales están influidas por campañas de *marketing* multimillonarias que tienen el objetivo de enriquecer a la industria alimentaria. Campañas de refrescos, comida basura y golosinas. ² Normalmente se justifican con el disfraz de «lo que importa es la cantidad que comes; la comida procesada y el azúcar no son malos en sí». ³ Pero científicamente se está demostrando lo contrario: las comidas procesadas y el azúcar son perjudiciales para nosotros, incluso si su ingesta no representa un exceso calórico. ⁴

Aun así, por culpa de este *marketing* engañoso nos creemos frases como estas:

«La pérdida de peso se basa en calorías que entran y calorías que salen».

«No deberías saltarte nunca el desayuno.»

«Las tortitas de arroz y los zumos de frutas son buenos para ti.»

«Los alimentos grasos son malos para ti.»

«Necesitas azúcar para tener energía.»

«La diabetes tipo 2 es una enfermedad genética y no puedes hacer nada para combatirla.»

«Si no pierdes peso es porque no tienes suficiente fuerza de voluntad.»

«Tener sueño a las tres de la tarde es normal, toma café.»

Las decisiones basadas en informaciones erróneas que tomamos respecto a la comida tienen una influencia en nuestro bienestar físico y mental, e impiden que nos despertemos cada mañana sintiéndonos genial. Puede que no te parezca importante que no te sientas genial cada mañana, pero si pudieras... ¿no lo querrías? Yo he venido a decirte que existe una manera de que esto sea posible.

Los científicos llevan mucho tiempo estudiando cómo nos afecta la comida y ahora tenemos más información que nunca sobre el tema. En los últimos cinco años, en laboratorios de todo el mundo se han hecho varios descubrimientos: se ha puesto al descubierto cómo reacciona nuestro cuerpo a la comida en tiempo real y se ha demostrado que aunque lo que comemos importa, también es importante cómo lo comemos (en qué orden, combinación y cómo agrupamos los alimentos).

Lo que demuestra la ciencia es que en la caja negra que es nuestro cuerpo, hay una premisa que afecta a todos los sistemas. Si entendemos esta premisa y tomamos las decisiones adecuadas para optimizarla, podemos mejorar enormemente nuestro bienestar físico y mental. Esta premisa es la cantidad de azúcar o *glucosa* en sangre.

La glucosa es la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. La mayor parte la obtenemos de los alimentos que ingerimos, y luego se transporta por nuestro torrente sanguíneo hasta llegar a las células. Su concentración puede fluctuar mucho a lo largo del día y los aumentos bruscos en la concentración (los llamados *picos de glucosa*) afectan a todo, desde nuestro estado de ánimo, nuestro sueño, nuestro peso y nuestra piel hasta la salud de nuestro sistema inmunitario, el riesgo de contraer enfermedades coronarias y nuestras probabilidades de concebir un bebé.

En pocas ocasiones oirás hablar de la glucosa, a no ser que tengas diabetes, pero la verdad es que la glucosa nos afecta a todos y cada uno de nosotros. En los últimos años, las herramientas para monitorizar esta molécula son cada vez más fáciles de obtener. Si combinamos esto con los avances científicos que he mencionado antes, tenemos acceso a más información que nunca, y podemos utilizar estos datos para conocer mejor nuestro cuerpo.

Este libro está dividido en tres partes: (1) qué es la glucosa y a qué nos referimos cuando hablamos de picos de glucosa, (2) por qué son perjudiciales los picos de glucosa y (3) qué podemos hacer para evitar los picos y seguir comiendo los alimentos que nos gustan.

En la primera parte, explico qué es la glucosa, de dónde viene y por qué es tan importante. Las observaciones científicas ya existen, pero las noticias no se propagan suficientemente rápido. Regular la glucosa es importante para todo el mundo, tanto si se tiene diabetes como si no: un 88 % de los norteamericanos son propensos a tener niveles de glucosa poco regulares (incluso si no tienen sobrepeso según las pautas médicas), y la mayoría no lo sabe. ⁵ Cuando nuestros niveles de glucosa se desregulan, experimentamos picos de glucosa. Durante un pico, la glucosa nos inunda el cuerpo a gran velocidad y aumenta la concentración en nuestro flujo sanguíneo por encima de los treinta miligramos por decilitro (mg/dL) en un periodo de una hora aproximadamente (o menos), y luego se reduce igual de rápido. Los picos tienen consecuencias perjudiciales.

En la segunda parte, describo cómo nos afectan los picos de glucosa a corto plazo (hambre, antojos, fatiga, peores síntomas de la menopausia, migraña, mala calidad del sueño, dificultad para gestionar la diabetes tipo 1 y la diabetes gestacional, sistema inmune debilitado, función cognitiva deteriorada) y a largo plazo. Los niveles de glucosa desregulados contribuyen al envejecimiento y al desarrollo de enfermedades crónicas como el acné, el eccema, la psoriasis, la artritis, las cataratas, el alzhéimer, el cáncer, la

depresión, los problemas intestinales, las enfermedades coronarias, la infertilidad, el SOP, la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 y el hígado graso.

Si trazaras tu nivel de glucosa en un gráfico cada minuto de cada día, la línea que uniría los puntos tendría picos y valles. Esa gráfica presentaría tu *curva de glucosa*. Si hacemos cambios en nuestro estilo de vida para evitar los picos, aplanamos nuestras curvas de glucosa. Cuanto más planas sean nuestras curvas de glucosa, mejor. Con unas curvas de glucosa más planas, reducimos la cantidad de insulina (una hormona que se segrega como respuesta a la glucosa) en el cuerpo y esto es beneficioso, ya que demasiada insulina es uno de los principales causantes de la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 y el SOP.⁶ Con unas curvas de glucosa más planas, también aplanamos de forma natural nuestras curvas de fructosa (la fructosa se halla en los alimentos dulces junto a la glucosa), lo cual también es beneficioso, y demasiada fructosa aumenta la probabilidad de tener obesidad, enfermedades coronarias e hígado graso no alcohólico.⁷

En la tercera parte te enseñaré cómo puedes aplanar tus curvas de glucosa con diez trucos alimentarios sencillos que puedes incorporar a tu vida con facilidad. Yo estudié Matemáticas en la universidad, y luego Bioquímica. Esta formación me ha permitido analizar y sintetizar datos de una gran cantidad de ciencia nutricional. Además, he hecho muchos experimentos en los que me pongo un dispositivo llamado «monitor continuo de glucosa» que me enseña mis niveles de glucosa a tiempo real. Estos diez trucos que compartiré son sencillos y sorprendentes. No hay ninguno que te diga que no puedes volver a comer postres, que tengas que contar calorías o que tengas que hacer ejercicio durante horas y horas cada día. En vez de eso, te animan a utilizar lo que hayas aprendido sobre tu fisiología en la primera y segunda parte (tras escuchar bien a tu cuerpo) para tomar mejores decisiones sobre cómo comes. Y a menudo esto significa que te tienes que poner *más* comida en el plato que la normal. En esa última sección, te proporcionaré toda la

información que necesitarás para evitar los picos de glucosa sin tener que ponerte un sistema de monitorización.

A lo largo del libro, recorro a estudios científicos innovadores para explicar por qué funcionan estos trucos y cuento historias de la vida real que demuestran cómo funcionan si los pones en práctica. Verás datos extraídos de mis propios experimentos y experimentos de Glucose Goddess, una comunidad *online* que he creado y que actualmente (en el momento de la impresión de este libro) tiene más de ciento cincuenta mil miembros. También leerás comentarios de miembros que, basándose en la información de este libro, han perdido peso, han reducido sus antojos, mejorado los niveles de energía, han limpiado su piel, se han librado de los síntomas del síndrome del ovario poliquístico, han contrarrestado la diabetes tipo 2, se han librado del sentimiento de culpa y han ganado muchísima seguridad en sí mismos.

En cuanto acabes de leer este libro, serás capaz de escuchar los mensajes que te mande el cuerpo y entenderás qué tienes que hacer en consecuencia. Tomarás decisiones alimentarias fundamentadas, y ya no serás víctima de los mensajes de *marketing* . Tu salud mejorará, y tu vida, también.

Te lo digo por experiencia, porque a mí me ha pasado.

¿Cómo he llegado hasta aquí?

¿Conoces el dicho popular «no des nada por sentado»? Bueno, pues yo lo hice con mi salud hasta que tuve un accidente a los diecinueve años que me cambió la vida.

Estaba en Hawái de vacaciones con unos amigos. Una tarde salimos de excursión por la selva y decidimos que saltar por una cascada sería una idea maravillosa (te voy a destripar el final: no lo fue).

Era la primera vez que intentaba hacer algo así. Mis amigos me dijeron qué tenía que hacer: «Mantén las piernas muy rectas para que lo primero que entre en el agua sean tus pies».

«¡Vale!», dije, y me dispuse a saltar.

Aterrorizada, olvidé el consejo tan pronto como salté del borde del acantilado. No llegué al agua con los pies primero, sino que aterricé con el culo. El impacto con el agua creó una conmoción que me subió por la columna vertebral y, como en un efecto dominó, se me comprimieron todas las vértebras.

Oí un chac-chac-chac-chac-chac-chac, hasta llegar a mi segunda vértebra torácica, que estalló en catorce pedazos bajo esa presión.

Mi vida también estalló en pedazos. Después de ese momento, se dividió en dos: *antes* del accidente y *después* del accidente.

Me pasé las siguientes dos semanas inmovilizada en una cama de hospital, esperando a que me operaran la columna vertebral. Tumbada, pero despierta, no podía dejar de imaginarme lo que pasaría, y no me lo acababa de creer: el cirujano me abriría el torso por el lateral, a la altura de la cintura y luego por

la espalda, a la altura de la vértebra rota. Me sacaría los fragmentos de hueso, así como los dos discos que lo rodeaban, luego me fusionaría las vértebras y me taladraría con seis varillas metálicas de 7,5 centímetros la columna. Con un taladro eléctrico.

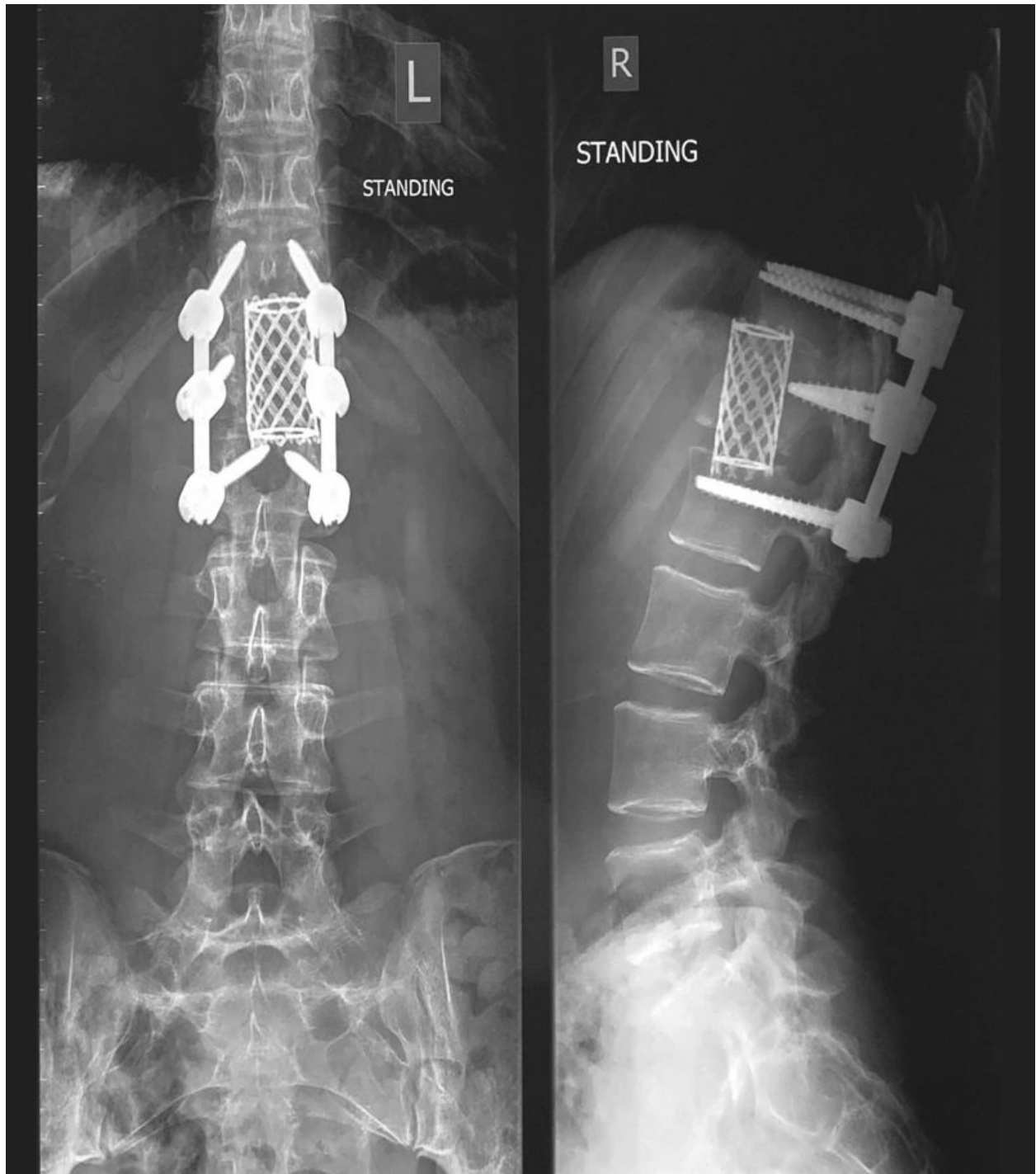
Los riesgos asociados a la intervención me aterrorizaban: perforación pulmonar, parálisis y muerte. Pero tampoco tenía ninguna otra opción. Los fragmentos vertebrales estaban presionándome la membrana de la médula espinal. Cualquier sacudida (incluso tropezarme por unas escaleras) podía hacer que se rasgara la membrana y me quedara paralítica de cintura para abajo. Tenía miedo. Me visualizaba en la mesa de operaciones, desangrándome y los médicos tirando la toalla. Me imaginaba que mi vida acabaría así, por haberme asustado cuando estaba suspendida en el aire haciendo algo que tenía que ser divertido.

El día de la operación se iba acercando, pero cuando finalmente llegó, deseé que no hubiera llegado. Cuando una anestesista me empezó a dormir para la intervención de ocho horas, me pregunté si ella sería la última persona a la que vería. Recé. Quería vivir. Si lograba despertarme, sabía que estaría llena de gratitud durante el resto de mi vida.

Me desperté. Era medianoche y estaba sola en la sala de reanimación. Al principio sentí un alivio enorme: estaba viva. Luego noté un dolor. Corrijo: noté mucho dolor. Las nuevas herramientas eran como un puño de hierro aplastándome la columna. Procuré incorporarme para llamar al personal de enfermería. Después de algunos intentos, apareció un enfermero malhumorado y desdeñoso. Fue una bienvenida deplorable de vuelta al mundo. Lloré. Quería estar con mi madre.

Es verdad, estaba muy agradecida: estaba profundamente agradecida por estar viva. Pero a la vez estaba sufriendo. Tenía un dolor punzante por toda la espalda, no podía moverme ni un centímetro sin sentir que las heridas se me iban a abrir y tuve la sensación de tener los nervios de las piernas en llamas durante varios días. Se me permitía una inyección de analgésicos cada tres

horas. Y como un reloj, una enfermera entraba en mi habitación, me pellizcaba la grasa de un muslo y me administraba el pinchazo, alternando las piernas cada vez. No podía dormir porque me dolía todo mucho, y tampoco podía comer porque los opioides me daban náuseas. Perdí once kilos en dos semanas. Me sentía, a la vez, afortunada y estúpida, lamentaba lo que me había pasado, me sentía culpable por haber hecho que mis seres queridos tuvieran que pasar por eso y desconcertada por lo que tenía que hacer.



El resultado final... No, no hago saltar la alarma en el control de seguridad del aeropuerto, y sí, esto se quedará aquí toda mi vida.

Mi cuerpo se curó en cuestión de meses, pero luego fueron mi mente y mi alma las que necesitaron rehabilitación. Me sentía desconectada de la

realidad. Cuando me miraba las manos, no parecían mías. Cuando me miraba al espejo, me aterrorizaba. Algo estaba mal. Pero no sabía qué. Por desgracia, nadie lo sabía. Desde el exterior parecía que volvía a estar bien. Así que me quedé el sufrimiento para mis adentros. Cuando alguien me preguntaba cómo estaba, yo respondía: «Estoy genial, gracias». Pero si hubiera sido sincera, habría respondido: «Me siento como una extraña en mi propio cuerpo, no me puedo mirar al espejo sin volverme loca y tengo un miedo de muerte por si no vuelvo a estar bien nunca más». Más adelante me diagnosticaron trastorno de despersonalización-desrealización, un trastorno mental por el que las personas no pueden conectar consigo mismas o con la realidad que las rodea.

En ese momento vivía en Londres y recuerdo estar en el metro mirando a la gente que tenía sentada enfrente, preguntándome cuántos de ellos también estarían atravesando una situación difícil y lo ocultaban, como yo. Soñaba que alguien en el vagón reconocía mi sufrimiento y me decía que lo entendía, que se había sentido como yo y había conseguido volver a sentirse como antes. Pero, evidentemente, en vano. La gente que estaba a un metro de distancia no tenía ni idea de lo que me pasaba por dentro. Apenas lo sabía yo misma. Y tampoco tenía ni idea de lo que les pasaba por dentro a ellos ni de si estaban sufriendo también o no.

Me quedó claro que es difícil saber lo que nos pasa por dentro. Incluso cuando podemos ponerles nombre a nuestras emociones (gratitud, dolor, alivio, tristeza y demás), tenemos que averiguar por qué las sentimos. ¿Por dónde empezamos cuando no nos sentimos bien?

Yo solo quería volver a sentirme bien. Recuerdo decirle a mi mejor amiga: «No me importa nada, ni la escuela, ni el trabajo, ni el dinero, nada me importa más que estar sana». Era la convicción más profunda que he sentido jamás.

Y así es como, cuatro años más tarde, acabé en un tren que me llevó a sesenta y dos kilómetros al sur de San Francisco, a una oficina en la ciudad de Mountain View. Tras decidir que quería averiguar cómo comunicarme con

mi cuerpo, sentí la necesidad de trabajar en la vanguardia de la tecnología sanitaria. En 2015, esa vanguardia era la genética.

Conseguí un puesto de becaria en la *start-up* 23andMe (se llama así porque todos tenemos veintitrés pares de cromosomas que llevan nuestro código genético). Y estar allí era lo que más quería en el mundo.

Esto era lo que me pasaba por la cabeza: el ADN forma mi cuerpo, así que si puedo entender mi ADN, podré entender mi cuerpo.

Trabajé como directora de producto. Tenía dos carreras y me apasionaba hacer que los temas complicados fueran simples. Estaba sacando partido a esos atributos: era la encargada de explicar la investigación genética a nuestros clientes y animarlos a participar respondiendo unas encuestas. Recogimos datos como no se había hecho antes: de forma *online* y a millones de personas a la vez. Cada cliente era un científico que contribuía a avanzar en nuestro conocimiento colectivo del ADN. El objetivo era innovar en el sector de la medicina personalizada y poder ofrecer recomendaciones de salud únicas para cada persona.

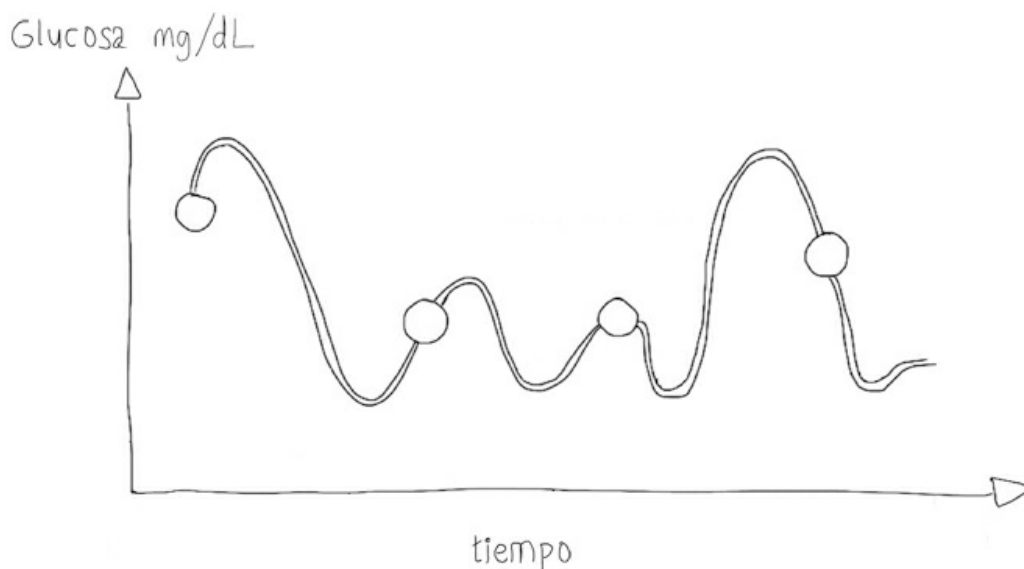
Era el mejor sitio, con la mejor gente, los mejores datos y la mejor misión. El ambiente en la oficina era electrizante.

Fui estableciendo una relación cada vez más estrecha con los científicos del equipo de investigación; luego, me leí todos los artículos que habían publicado y empecé a plantear preguntas. Pero poco a poco me decepcioné porque cada vez veía más claro que el ADN no era tan predictivo como pensaba. Por ejemplo, los genes pueden hacer que la posibilidad de que contraigas diabetes tipo 2 sea más elevada, ¹ pero no pueden asegurarte si la vas a padecer o no. Mirar el ADN solo te da una noción de lo que puede pasar. En la mayoría de las enfermedades crónicas, desde migrañas hasta cardiopatías, la causa acaba siendo mucho más atribuible a «factores del estilo de vida» que a la genética. En resumidas cuentas, tus genes no determinan cómo te sentirás cuando te despiertes por la mañana.

En 2018, 23andMe lanzó una nueva iniciativa liderada por el equipo de

investigación e innovación sanitaria, que estaba al mando de generar ideas innovadoras. Estaban debatiendo... los monitores continuos de glucosa (MCG).

Los MCG son pequeños dispositivos que se colocan en la parte externa del brazo para registrar los niveles de glucosa. Se crearon para sustituir los test de punción digital que los diabéticos llevaban décadas usando y que te proporcionan los niveles de glucosa solo unas veces al día. Con un MCG, los niveles de glucosa se registran cada pocos minutos. Aparecen curvas de glucosa enteras y se envían directamente al móvil, lo cual es muy práctico. Su utilización supuso un punto de inflexión para los diabéticos, que se basan en los niveles de glucosa para dosificar la medicación.



Los monitores continuos de glucosa, o MCG, registran las curvas de glucosa (representadas con líneas), que pasan desapercibidas con los test tradicionales de punción digital (representados con círculos blancos).

Poco después de que 23andMe lanzara el proyecto, atletas de élite también

empezaron a ponerse MCG, y a utilizar las mediciones de glucosa para optimizar su rendimiento atlético y su resistencia. ² Y luego se publicaron algunos artículos científicos sobre estudios que utilizaban estos dispositivos para mostrar que las personas que no padecían diabetes también podían tener niveles de glucosa altamente desregulados. ³

Cuando el equipo de investigación e innovación sanitaria anunció que llevaría a cabo un estudio para examinar la respuesta a los alimentos en personas que no sufren diabetes, pedí formar parte del proyecto de inmediato. Siempre estaba atenta por si salía algo que pudiera ayudarme a entender mi propio cuerpo. Pero lo que no me esperaba es lo que pasó a continuación.

Vino una enfermera a la oficina a colocarnos el dispositivo a los cuatro que nos habíamos ofrecido voluntarios. La esperamos en una sala de conferencias con paredes de cristal; luego nos remangamos. Después de limpiar la parte posterior de mi brazo izquierdo con una gasa empapada en alcohol, la enfermera me colocó un aplicador sobre la piel. Me explicó que una aguja introduciría una pequeña fibra de tres milímetros de largo (un electrodo) bajo mi piel. Luego la aguja saldría, dejando la fibra dentro de la piel y un transmisor adhesivo que la cubriría. Lo llevaría puesto durante dos semanas.

Uno, dos... ¡clic! Ya llevaba el monitor y apenas noté nada.

El sensor necesitaba sesenta minutos para iniciarse, pero luego, con el teléfono en mano, podía controlar mis niveles de glucosa en cualquier momento. ⁴ Los números me enseñaban cómo respondía mi cuerpo a lo que comía (o lo que no comía) y a cómo me movía (o no me movía). Recibía mensajes de mi interior. «Hola, cuerpo, ¿qué tal?»

Cuando me sentía genial, miraba cómo tenía la glucosa. Cuando me sentía fatal, miraba cómo tenía la glucosa. Cuando hacía ejercicio, cuando me despertaba, cuando me acostaba, miraba cómo tenía la glucosa. Mi cuerpo me hablaba a través de los picos y bajadas que me aparecían en la pantalla del iPhone.

Hice mis propios experimentos y lo anoté todo. Mi cocina era mi laboratorio, mi sujeto de estudio era yo misma y mi hipótesis era que la comida y el movimiento influyen en la glucosa a través de un conjunto de normas que podíamos definir.

No tardé mucho en empezar a notar patrones extraños: nachos un lunes, gran pico. Nachos un domingo, sin pico. Cerveza, pico. Vino, sin pico. M&M's después del almuerzo, sin pico. M&M's antes de cenar, pico. Cansada por la tarde: la glucosa había aumentado durante el almuerzo. Mucha energía todo el día: los niveles de glucosa habían sido muy estables. Salir de fiesta a tope con mis amigos: montaña rusa de glucosa durante la noche. Presentación estresante en el trabajo: pico. Meditación: estabilidad. Capuchino estando descansada: sin pico. Capuchino estando cansada: pico. Pan: pico. Pan con mantequilla: sin pico.

Las cosas se volvieron aún más interesantes cuando empecé a asociar mis estados mentales con los niveles de glucosa. La sensación de tener la mente nublada (que empecé a notar desde que sufrí el accidente) a menudo se asociaba con un gran pico, la somnolencia con una gran bajada. Los antojos estaban relacionados con una montaña rusa de glucosa, una sucesión rápida de picos y bajadas. Cuando me despertaba atontada, había tenido los niveles de glucosa altos toda la noche.

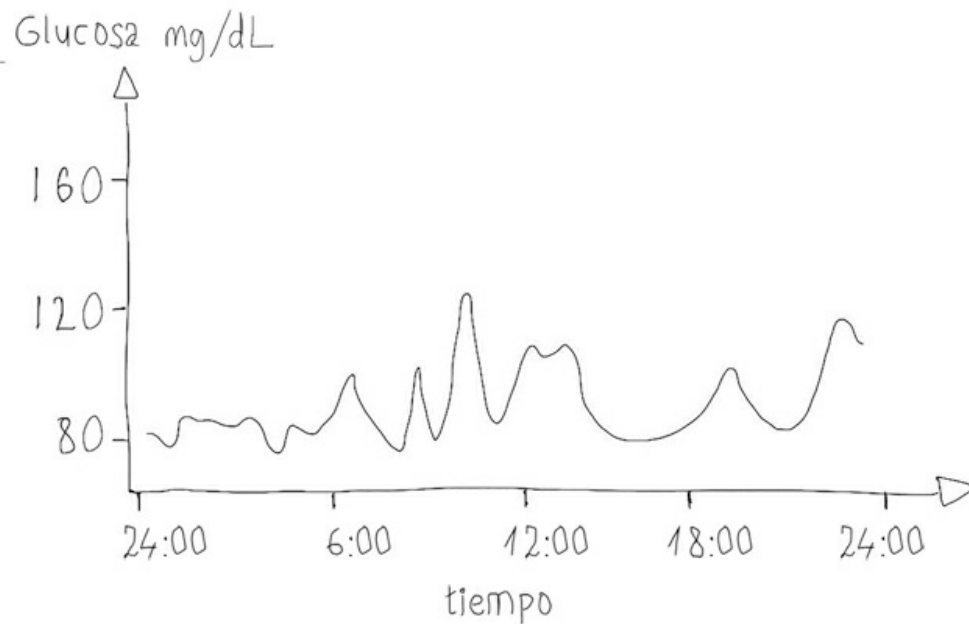
Cribé los datos, repetí muchos experimentos y contrasté mis hipótesis con los estudios publicados. Me quedó claro que para sentirme genial tenía que evitar los grandes picos y las grandes bajadas en los niveles de glucosa. Y eso es lo que hice: aprendí a aplanar las curvas de glucosa.

Hacía descubrimientos transformadores sobre mi salud. Puse fin a la sensación de tener la mente nublada y dominé los antojos. Cuando me despertaba por la mañana me sentía genial. Por primera vez desde el accidente, volví a sentirme realmente bien.

Así que empecé a contárselo a mis amigos. Y así es como empezó el movimiento Glucose Goddess. Al principio me encontré con muchas miradas

perdidas. Les enseñé los estudios a mis amigos y les conté que también deberían preocuparse por aplanar sus curvas de glucosa. Como si oyeran llover.

Me quedó claro que tenía que encontrar una manera de transmitir el contenido de esos estudios de una forma cautivadora. Se me ocurrió que podía utilizar mis propios datos glucémicos para ilustrar los estudios científicos. El problema era que en un inicio, los datos eran difíciles de entender.

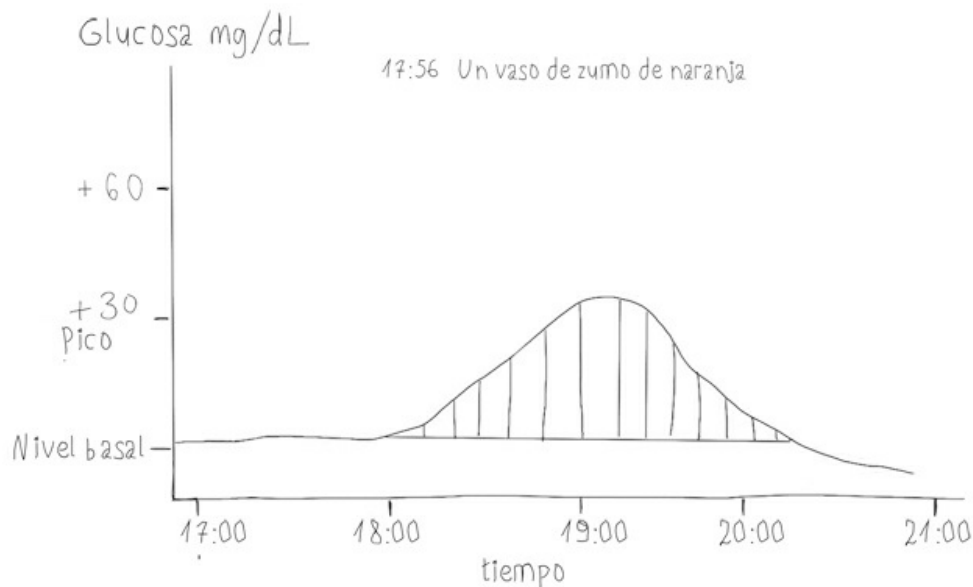


Datos glucémicos de un día, sacados directamente del MCG.

Para ser capaz de descifrarlos, tenía que concentrarme en un momento concreto del día. Pero no había manera de hacerlo con la aplicación que venía por defecto con el MCG. Así que desarrollé un programa en el ordenador para hacerlo yo misma.

Empecé a llevar un diario de todo lo que comía. Por cada entrada en el

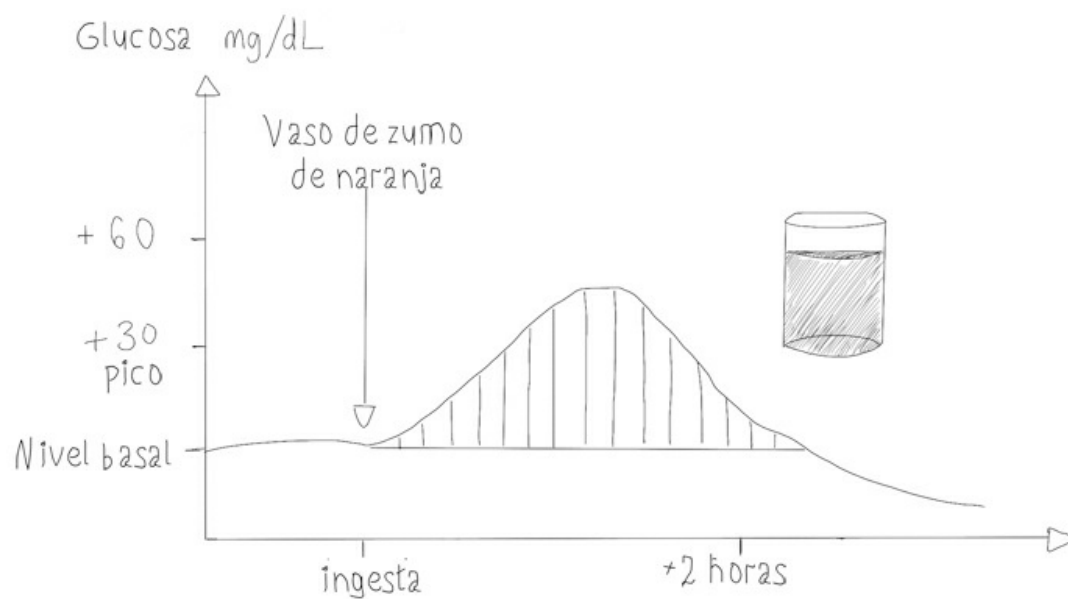
diario, me centraba en franjas de tiempo de cuatro horas. Por ejemplo, «17.56 horas, un vaso de zumo de naranja». Entonces miraba la monitorización de glucosa empezando una hora antes de haberme tomado el zumo y acabando tres horas después. Esto me daba una buena perspectiva de mis niveles de glucosa antes de tomármelo, durante y después.



Me centré en las cuatro horas alrededor del momento en el que me había bebido el zumo de naranja, a las 17.56 horas.

Para hacerlo más visible, convertí los puntos en una línea y rellené el pico.

Y luego, como la ciencia también debería tener estilo, simplifiqué el eje y añadí una imagen del alimento a la derecha. Así era mucho más atrayente.



Un gráfico acabado con mi programa casero. El zumo de naranja —como todos los zumos de frutas— no contiene fibra y tiene mucho azúcar. Beber un zumo de frutas provoca un pico de glucosa.

Primera parte

¿Qué es la glucosa?

Capítulo 1

Entremos en la cabina del piloto. Por qué es tan importante la glucosa

Navegar por nuestra salud a veces puede hacernos sentir como cuando echamos un vistazo a la cabina del piloto de un avión de camino a nuestro asiento. Vemos cosas complicadas por todas partes: pantallas, diales, palancas, luces intermitentes, botones, interruptores, más palancas..., botones a la izquierda, a la derecha, en el techo (ahora en serio, ¿por qué hay botones en el techo?). Apartamos la mirada y nos sentimos agradecidos de que los pilotos sepan lo que están haciendo. Como pasajeros, lo único que nos importa es que el avión permanezca en el aire. En lo que concierne a nuestro cuerpo, somos los pasajeros que no tienen ni idea, pero (ojo con el giro de la trama) también somos los pilotos. Y si no sabemos cómo funciona nuestro cuerpo, es como si voláramos a ciegas.

Sabemos cómo queremos sentirnos. Queremos despertarnos con una sonrisa en los labios, sentirnos llenos de energía y emprender el día con entusiasmo. Queremos movernos con ligereza, que no nos duela nada. Queremos pasar tiempo de calidad con nuestros seres queridos, queremos sentirnos positivos y agradecidos. Pero saber cómo conseguirlo no es tarea fácil. Nos abruman todos los botones. ¿Qué tenemos que hacer? ¿Por dónde tenemos que empezar?

Deberíamos empezar con la glucosa. ¿Por qué? Porque es la palanca de la cabina del piloto que más nos recompensa. Es la más fácil de descubrir (gracias a los monitores continuos de glucosa), afecta a cómo nos sentimos de forma instantánea (porque influye en nuestra hambre y nuestro estado de ánimo) y muchas cosas se ponen en su sitio en cuanto la tenemos bajo control.

Si nuestros niveles de glucosa están desequilibrados, los diales parpadean y saltan las alarmas. Ganamos peso, se nos disparan las hormonas, nos sentimos cansados, tenemos ansia de azúcar, nuestra piel se resiente, nuestro corazón sufre. Cada vez nos acercamos más a la diabetes tipo 2. Si nuestro cuerpo es el avión, los síntomas son el alabeo, el cabeceo y el desvío de una máquina fuera de control. Y estos nos indican con vehemencia que tenemos que rectificar algo para evitar estrellarnos. Para volver al modo ideal de crucero, tenemos que aplanar nuestras curvas glucémicas.

¿Y cómo movemos esta palanca? Muy fácil: con lo que nos ponemos en el plato.

SÍ, ESTE LIBRO ES PARA TI

Un estudio reciente ha demostrado que solo un 12 % de los norteamericanos está metabólicamente sano, ¹ lo cual significa que solo un 12 % de los norteamericanos tiene un cuerpo que funciona a la perfección, incluyendo unos niveles saludables de glucosa. No disponemos de esta cifra tan exacta para todos los países, pero sabemos que en el mundo entero, la salud metabólica y los niveles de glucosa cada vez están peor. Lo más probable es que tú, junto con nueve de cada diez personas cercanas a ti, viváis una montaña rusa glucémica sin saberlo.

Aquí tienes algunas preguntas que te puedes plantear para averiguar si tus niveles de glucosa están desregulados.

- ¿Algún médico te ha dicho que tienes que perder peso?
- ¿Estás intentando perder peso, pero te está resultando complicado?
- ¿La circunferencia de tu cintura está por encima de los cien centímetros si eres un hombre, o por encima de los noventa centímetros, si eres una mujer? El tamaño de la cintura es mejor que el índice de masa corporal (IMC) para predecir enfermedades subyacentes. ²
- ¿Tienes punzadas de hambre extrema durante el día?
- Cuando tienes hambre, ¿te sientes inquieto o enfadado?
- ¿Necesitas comer cada pocas horas?
- ¿Si la comida se retrasa, te sientes tembloroso, aturdido o mareado?
- ¿Tienes antojos de comida dulce?
- A media mañana o a media tarde, ¿te sientes soñoliento o estás cansado todo el rato?
- ¿Necesitas cafeína para poder funcionar durante el día?
- ¿Tienes problemas a la hora de dormir o te despiertas con palpitaciones?
- ¿Tienes crisis energéticas en las que te pones a sudar o te entran náuseas?
- ¿Tienes acné, inflamación u otros problemas cutáneos?
- ¿Tienes ansiedad, depresión o trastornos en el estado de ánimo?
- ¿Sientes la mente nublada?
- ¿Tu estado de ánimo es cambiante?
- ¿Coges resfriados frecuentemente?
- ¿Tienes reflujo ácido o gastritis?
- ¿Padeces desequilibrios hormonales, algunos meses no te viene la regla, tienes síndrome premenstrual, infertilidad o SOP?
- ¿Te han dicho alguna vez que tus niveles de glucosa son altos?
- ¿Tienes resistencia a la insulina?
- ¿Tienes prediabetes o diabetes tipo 2?
- ¿Tienes la enfermedad de hígado graso no alcohólico?
- ¿Tienes alguna patología cardíaca?

- ¿Te cuesta controlar la diabetes gestacional?
- ¿Te cuesta controlar la diabetes tipo 1?

Y lo más importante: ¿crees que podrías sentirte mejor de lo que te sientes ahora? Si la respuesta es *sí*, sigue leyendo.

QUÉ DICE ESTE LIBRO Y QUÉ NO DICE

Antes de entrar en materia, es importante saber a qué conclusiones *no* tienes que llegar con este libro. Deja que me explique.

Cuando era adolescente me hice vegana. Llevaba una dieta vegana *mala* . En vez de cocinarme nutritivos estofados de garbanzos o llenarme de tofu crujiente al horno y edamame al vapor, elegía Oreos (veganos) y pasta (vegana). Lo único que comía eran alimentos de baja calidad que me provocaban picos de glucosa. Me salían granos y siempre estaba cansada.

Un poco más tarde empecé una dieta keto. Una *mala* dieta keto. Tenía la esperanza de perder peso, pero al contrario, lo gané porque en el proceso de eliminar los hidratos de carbono de mi dieta, lo único que comía era queso. Aumenté tanto la carga de estrés de mi sistema hormonal que me dejó de venir la regla.

Cuanto más aprendía, más me daba cuenta de que las dietas extremas no eran nada beneficiosas, especialmente porque se puede abusar fácilmente de los dogmas (hay comida vegana muy poco saludable y hay comida keto muy poco saludable). Las «dietas» que funcionan son las que nos aplanan las curvas de glucosa, fructosa e insulina. Si las dietas vegana y keto se siguen correctamente, ambas cumplen este objetivo. Y si cualquier dieta se hace bien (es decir, que te ayuda a revertir una patología o a perder el exceso de peso) es por ese mismo motivo. En realidad, deberíamos buscar estilos de vida sostenibles, no dietas, y en nuestro plato hay sitio para un poco de todo,

incluso azúcar. Saber cómo funciona la glucosa me ha ayudado a entenderlo mejor que nunca.

Hablando de moderación, quiero resaltar tres aspectos importantes que no deberías perder de vista mientras lees este libro.

En primer lugar, *la glucosa no lo es todo* .

Hay alimentos que harán que tus niveles de glucosa no se alteren en absoluto, pero que no son lo mejor para tu salud. Por ejemplo, los aceites industriales procesados y la grasa transgénica nos envejecen, inflaman y dañan los órganos, pero no provocan picos de glucosa. El alcohol es otro ejemplo: no provoca un pico de glucosa, pero esto tampoco significa que sea bueno para nosotros.

La glucosa no lo es todo. Hay otros factores que determinan nuestra salud: dormir, hacer ejercicio, el estrés, la conexión emocional, el cuidado médico... Más allá de la glucosa, deberíamos prestar atención también a las grasas, la fructosa y la insulina. Ya llegaré a estos puntos más adelante en este libro. Pero tanto los niveles de fructosa como de insulina son difíciles de medir de forma continuada. Los niveles de glucosa son los únicos que podemos registrar desde la comodidad del sofá, y la buena noticia es que cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa, también aplanamos las curvas de fructosa e insulina. Esto se debe a que la fructosa solo existe de la mano de la glucosa en los alimentos y a que el páncreas libera insulina como respuesta a la glucosa. Cuando hay cifras de insulina disponibles en estudios científicos (la insulina se puede medir de forma continuada en entornos médicos), explicaré el efecto que tienen mis trucos en estas cifras.

En segundo lugar, *el contexto es fundamental* . Mi madre me envía a menudo fotos de algo que no sabe si comprar o no en el supermercado. Me escribe: «¿Bueno o malo?». Yo siempre respondo: «Depende. ¿Qué comerías, si no?».

No podemos decir si un alimento es bueno o malo sin más contexto; todo es relativo. La pasta con un alto contenido de fibra es «buena» comparada

con la pasta normal, pero es «mala» comparada con las verduras. Una galleta de avena es «mala» en relación con unas almendras, pero es «buena» en relación con una lata de Coca-Cola. Ya ves qué enigma. No puedes mirar la curva de glucosa de un solo alimento y determinar si es «bueno» o «malo». Tienes que compararlo con sus alternativas.

Finalmente, *las recomendaciones que se recogen aquí siempre están basadas en pruebas*. Todos los gráficos de glucosa que aparecen en este libro ilustran descubrimientos científicos a los que hago referencia y cito. No saco conclusiones generalizadas de los experimentos de glucosa de una única persona o de mis experimentos personales exclusivamente. Primero investigo: encuentro estudios científicos que explican cómo un hábito determinado puede aplanar las curvas de glucosa; por ejemplo, un estudio que demuestra que diez minutos de actividad física moderada después de comer reduce el pico glucémico de esa comida. En estos estudios, el experimento se ha llevado a cabo con un gran número de personas y los científicos han llegado a una conclusión generalizada que estadísticamente es cierta. Lo único que quiero hacer es mostrar ejemplos visuales de lo que he encontrado. Así que elijo un alimento que todo el mundo conozca y que me suba los niveles de glucosa cuando lo como solo, como por ejemplo una bolsa de patatas fritas. Luego una mañana me como solo una bolsa de patatas fritas, monitorizo la curva glucémica que se produce, y luego a la mañana siguiente hago lo mismo, pero a continuación salgo a pasear diez minutos. El segundo pico es más pequeño, tal y como explica el estudio. Así es como demuestro a la gente que caminar después de comer reduce el pico de glucosa de esa comida. Hay ocasiones en las que no soy yo quien ilustra el experimento, sino otro miembro de la comunidad Glucose Goddess.

Así que si tu cuerpo es un avión y eres tanto el piloto como el pasajero, tómate estas tres advertencias como una lección de seguridad. Ahora que ya sabes que por donde tienes que empezar es por aplanar las curvas de glucosa para que tu cuerpo vuelva a volar por las alturas, abróchate el cinturón: ha

llegado el momento de emprender el viaje entendiendo de dónde viene la glucosa.

Capítulo 2

Conoce a Jerry: cómo crean glucosa las plantas

No reconocemos suficientemente el valor de las plantas. A decir verdad, pocas veces hacen propaganda de sus hazañas (no pueden). Pero si el cactus que tienes encima de la mesa pudiera hablar, te impresionaría con la historia de sus antepasados. Al fin y al cabo, fueron ellos quienes inventaron el proceso biológico más importante del planeta Tierra: la fotosíntesis.

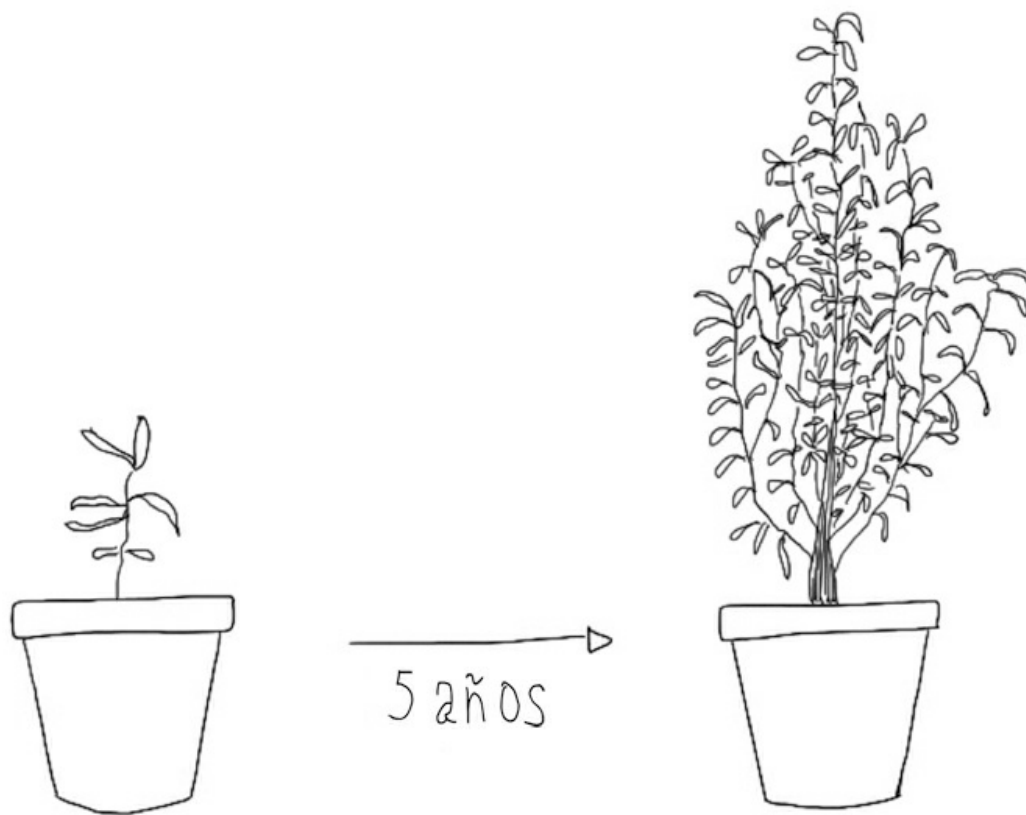
Hace millones de años, nuestro planeta era una roca árida llena de agua y barro. La vida consistía exclusivamente en bacterias y gusanillos en los océanos; no había árboles, no había pajaritos cantando y, por supuesto, no había mamíferos ni humanos.

En algún lugar, en algún rincón de este planeta azul, tal vez allí donde ahora está Sudáfrica, pasó algo mágico. Después de millones de años de prueba y error, un pequeño brote se asomó por la corteza de la tierra, abriendo una hoja y con ello un nuevo capítulo para la historia de la vida. Menudo hito. ¿De qué manera lo consiguió ese brote?

Antes dábamos por sentado que las plantas eran «devoradoras de suelo»: que se formaban de tierra. En los años cuarenta del siglo pasado, un científico flamenco llamado Jan Baptiste van Helmont se dispuso a entender si esto era realmente lo que pasaba. Llevó a cabo un experimento que duró cinco años, al que bautizó como experimento del sauce, del cual la humanidad aprendió

dos cosas: en primer lugar, que Van Helmont era un hombre muy paciente; y en segundo lugar, que las plantas no se formaban de tierra.

Van Helmont plantó un retoño de sauce que pesaba 2,27 kilos en una maceta grande llena de 90,72 kilos de tierra. Durante los siguientes cinco años, lo regó y lo vio crecer. Después de esos cinco años, cuando el árbol había crecido, lo sacó de la maceta y lo volvió a pesar: llegaba a los 76,65 kilos, 74,38 kilos más que al principio. Pero lo más importante era que el peso de la tierra que había en la maceta había permanecido prácticamente intacto. Esto significaba que los 74,38 kilos de árbol habían salido de otra parte.



El experimento del sauce demostró que las plantas no están hechas de tierra.

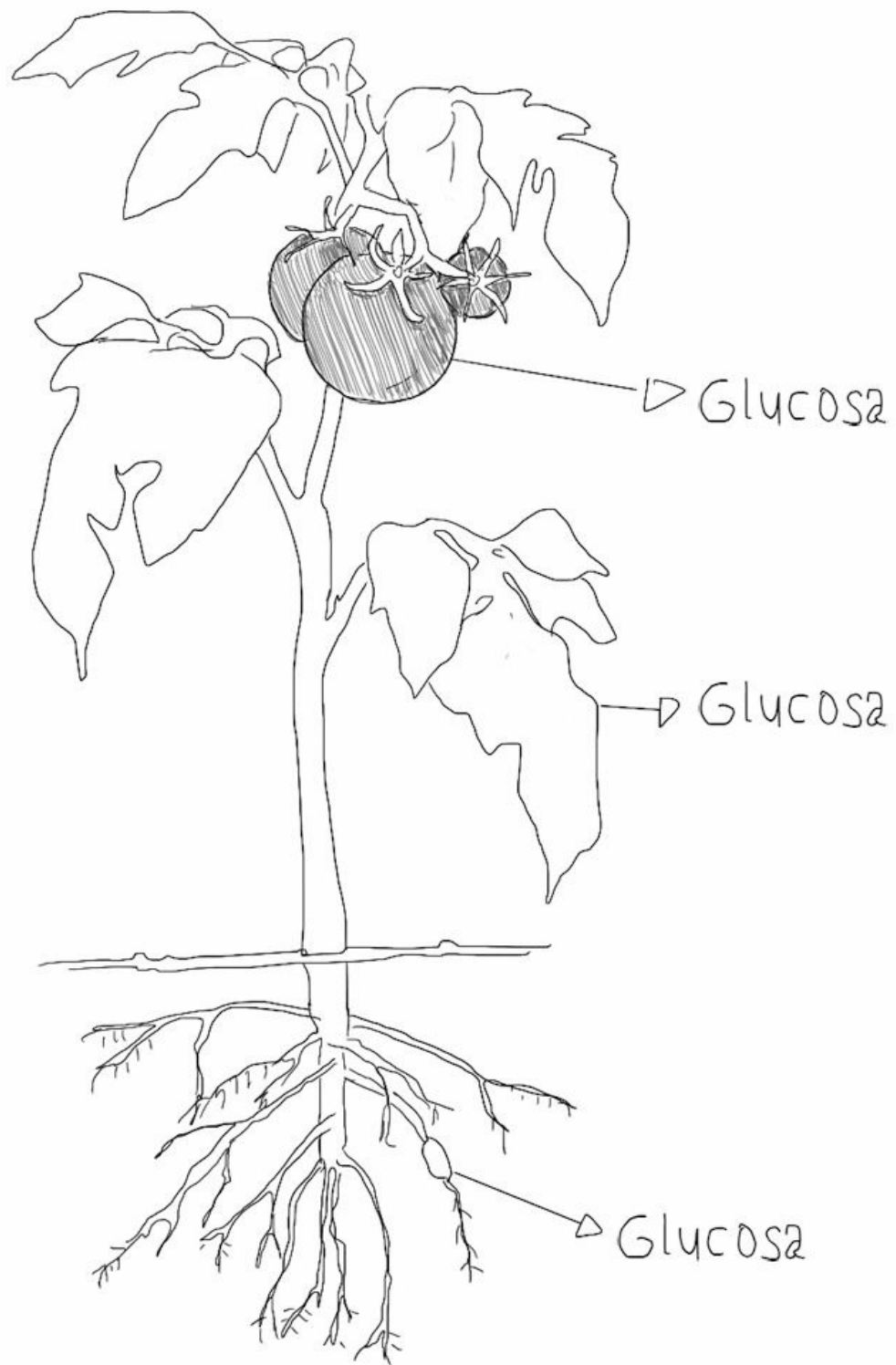
¿Y cómo logran las plantas hacer... sus cosas de plantas, si no es de la

tierra? Volvamos al pequeño brote que acababa de ver la luz del día en el planeta Tierra. Llamémoslo Jerry.

Jerry fue el primero en lograr una solución muy elegante: la habilidad de transformar el aire (y no la tierra) en materia. Jerry combinó el dióxido de carbono (del aire) y el agua (de la tierra, pero no la tierra en sí), utilizando la energía del sol, para generar una sustancia nunca antes vista que empleó para autoconstruirse. Esta sustancia es lo que actualmente llamamos glucosa. Sin glucosa no habría ni plantas ni vida.

Durante siglos después del experimento del sauce, una multitud de investigadores intentaron entender cómo lograban las plantas hacer lo que hacían mediante experimentos que utilizaban velas, frascos sellados al vacío y muchas especies diferentes de algas.

Los tres hombres que finalmente resolvieron el enigma fueron tres científicos norteamericanos llamados Melvin Calvin, Andrew Benson y James Bassham. Por este descubrimiento, a Calvin le otorgaron el Premio Nobel de Química del año 1961. El proceso se bautizó como *ciclo de Calvin-Benson-Bassham* . Como no era un nombre demasiado pegadizo, solemos referirnos a este proceso como *fotosíntesis* : el proceso de transformar el dióxido de carbono y el agua en glucosa utilizando la energía del sol.



Las plantas convierten una tarde soleada en glucosa durante la fotosíntesis y reúnen la glucosa de diferentes formas. Aquí vemos raíces, hojas y frutas.

Tengo un poco de envidia de cómo las plantas hacen lo que hacen. No tienen que desperdiciar el tiempo yendo a comprar. Se crean su propia comida. En palabras humanas, sería como si pudiéramos inhalar moléculas del aire, sentarnos bajo el sol y crear una deliciosa sopa de lentejas dentro del estómago sin necesidad de ir a buscar las lentejas, cocinarlas y tragarlas.

Una vez creada, las plantas pueden descomponer la glucosa para utilizarla como energía o mantenerla intacta para utilizarla de bloque de construcción. Y no podrías llegar a soñar con un bloque mejor. Es tan pequeño y ágil que podrías hacer caber quinientas mil moléculas de glucosa dentro del punto al final de esta frase. Se puede utilizar para formar el tronco rígido de una planta, las hojas flexibles, las raíces larguiruchas o el fruto jugoso. Del mismo modo que los diamantes o la mina de un lápiz se pueden hacer a partir del mismo átomo (carbón), las plantas pueden hacer muchas cosas distintas con la glucosa.

ALMIDÓN QUE FORTALECE

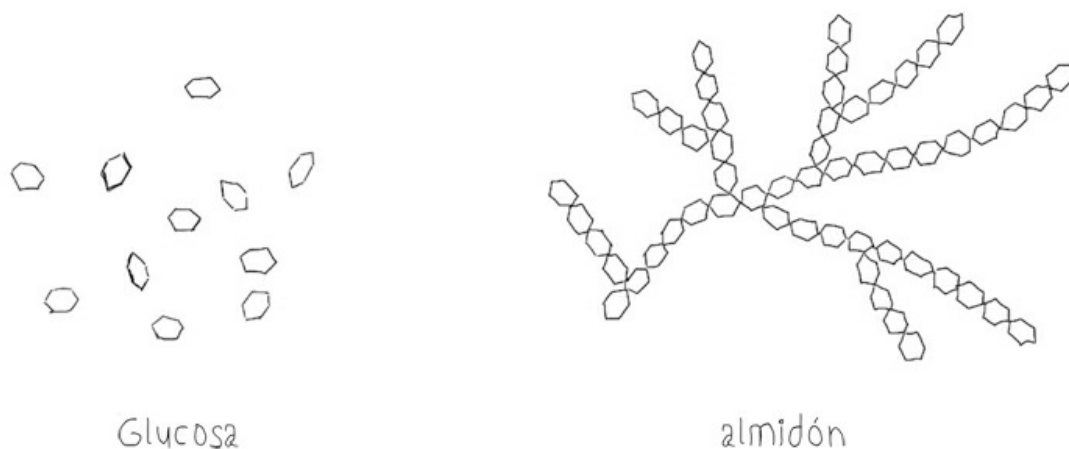
Una de las cosas que las plantas pueden hacer con la glucosa es el almidón.

Una planta viva necesita una fuente de energía constante. Sin embargo, cuando no hace sol, ya sea porque está nublado o porque está oscuro, no puede hacer la fotosíntesis y consecuentemente la planta no puede adquirir la glucosa que necesita para sobrevivir. Para poder solucionar este problema, las plantas producen un excedente de glucosa a lo largo del día y lo almacenan en forma de reservas para utilizarlo más tarde. ¹

El tema es que almacenar glucosa no es fácil. La tendencia natural de la glucosa es disolverse en todo lo que la rodea, como los niños sueltos en el patio a la hora del recreo. Los niños se echan a correr de aquí para allá en todas las direcciones, por lo general de forma incontrolada e impredecible,

pero cuando la clase vuelve a empezar su profesor consigue reagruparlos y hacer que se sienten (casi siempre) detrás de sus pupitres. Algo parecido hacen las plantas, que tienen una solución para reagrupar la glucosa. Reclutan a unos pequeños ayudantes llamados *enzimas* (o profesor auxiliar, si lo prefieres) que cogen a las moléculas de glucosa de la mano y las conectan las unas a las otras: la mano izquierda con la mano derecha, la mano izquierda con la mano derecha, cientos de miles de veces. El resultado es una larga cadena de glucosa, que ya no sale escopeteada de aquí para allá.

Este tipo de glucosa se llama almidón. Se puede almacenar en pequeñas cantidades por la planta, pero en general se almacena en las raíces.



Las plantas unifican la glucosa en largas cadenas llamadas *almidón* para poder almacenarla.

La remolacha, las patatas, las zanahorias, el apio nabo, los nabos, la chirivía, la jícama y los boniatos son raíces, y todos contienen almidón. Las semillas también contienen almidón, el cual aporta la energía necesaria para ayudarlas a crecer y convertirse en una planta. El arroz, la avena, el maíz, el trigo, la cebada, las alubias, los guisantes, las lentejas, la soja y los garbanzos son semillas, y también contienen almidón.

En esa clase, la disciplina controla el almidón hasta tal punto que la palabra *almidón* en inglés, *starch* , proviene del término germánico que significa «fuerte».



Los vegetales de raíz y las semillas están repletos de almidón.

El almidón realmente es fuerte, pero esto no significa que no sea flexible. Con la herramienta adecuada se puede desmontar. Cuando las plantas necesitan glucosa, utilizan una enzima llamada alfa-amilasa, que se dirige a las raíces y libera algunas moléculas de glucosa de sus cadenas de almidón. ¡Zas! , se suelta la glucosa y está a punto para ser utilizada como energía o como bloque de construcción.

FIBRA QUE AGRUPA

También se puede convocar a otra enzima (hay varias) para que realice una tarea distinta: crear fibra. En vez de conectar moléculas de glucosa mano con mano para hacer almidón, esta enzima conecta las moléculas de glucosa mano con pie, ² y la cadena que se construye como resultado del proceso se llama fibra. Esta sustancia es tan importante como la lechada entre los ladrillos de una casa. Es lo que permite que las plantas se hagan cada vez más altas sin caerse. Normalmente, se halla en los troncos, las ramas, las flores y las hojas, pero también hay fibra en las raíces y los frutos.

Los humanos han encontrado una finalidad práctica para la fibra: desde los papiros egipcios hasta ahora, se ha cosechado y procesado la fibra para crear papel. En la actualidad se extrae de los troncos de los árboles, se polimeriza y se convierte en hojas y resmas de papel. Si estás leyendo estas palabras en un libro físico, estás leyendo un libro sobre la glucosa impreso en glucosa.

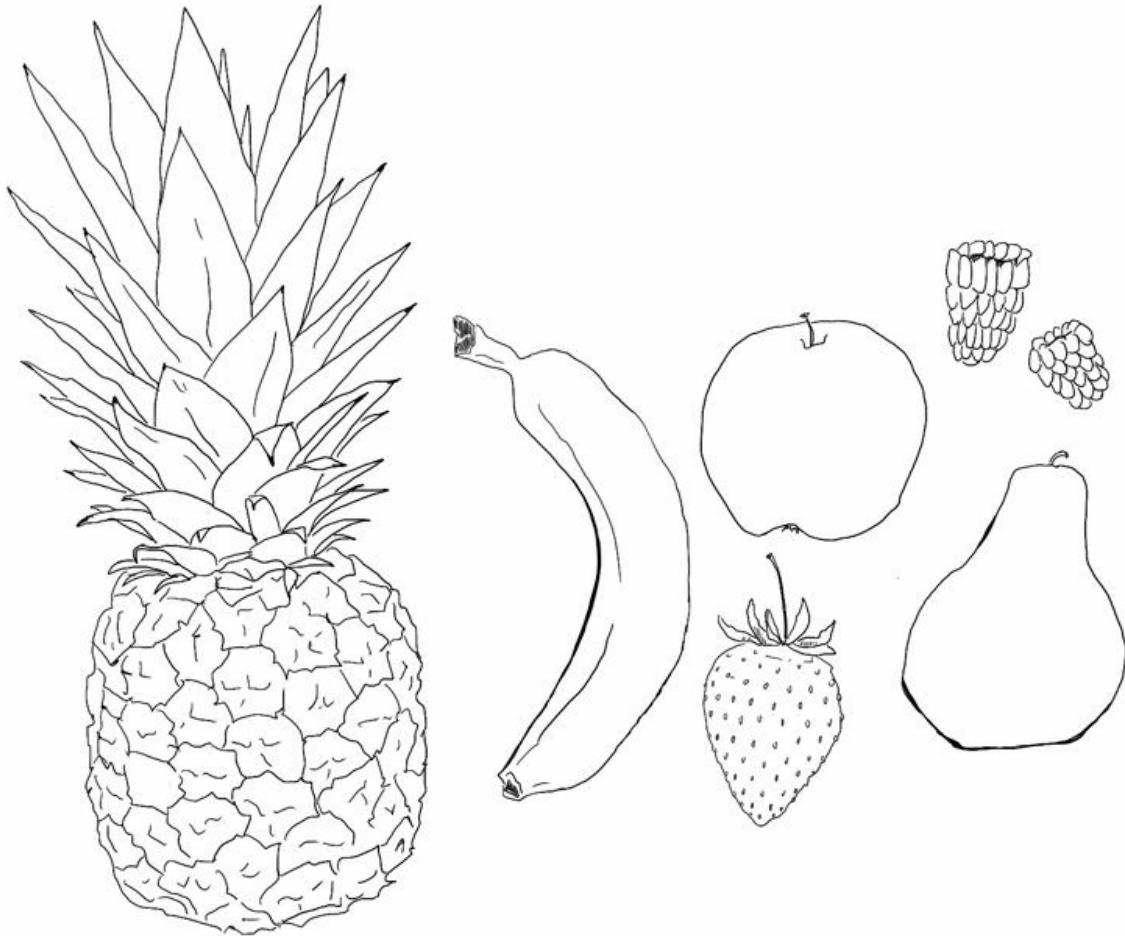


En troncos, ramas y hojas es donde se halla la mayor cantidad de fibra.

FRUTA QUE ATRAE

Si lamieras la glucosa, tendría un sabor dulce. Pero las plantas también transforman una parte de su glucosa en una molécula superdulce llamada fructosa, que es unas 2,3 veces más dulce que la glucosa. ³ Las plantas concentran la fructosa en frutos (manzanas, cerezas, kiwis, etcétera) que les cuelgan de las ramas. La finalidad de la fructosa es hacer que la fruta tenga un sabor irresistible para los animales. ¿Y por qué quieren las plantas que sus frutos sean irresistibles? Porque esconden sus semillas dentro de los frutos. Es la clave de su propagación: las plantas esperan que los animales se coman sus frutos y que no perciban sus semillas hasta que les salgan por el otro

orificio a sus comensales. Así es como las semillas se esparcen lejos de la planta, asegurando su supervivencia.



La fruta está llena de fructosa.

La mayor parte de la fructosa de las plantas se utiliza así, pero una pequeña parte, con la ayuda de otra enzima, se enlaza temporalmente con glucosa. El resultado es una molécula llamada *sacarosa*. La sacarosa existe para ayudar a las plantas a comprimir aún más la energía (una molécula de sacarosa es ligeramente más pequeña que una molécula de glucosa y fructosa una al lado de la otra, lo cual permite que las plantas almacenen más energía

en menos espacio). Para las plantas, la sacarosa es una solución muy ingeniosa de almacenamiento temporal, pero para nosotros tiene una repercusión colosal. La utilizamos cada día con otro nombre: azúcar de mesa.

El almidón, la fibra, la fructosa y la sacarosa (las diferentes formas que puede adoptar la glucosa) existen gracias a la fotosíntesis. Y esta solución tan elegante de Jerry ha allanado el camino para el resto de vida en este planeta.

Capítulo 3

Un asunto familiar: cómo llega la glucosa al torrente sanguíneo

El sistema que inventaron las plantas para quemar la glucosa se convirtió en algo vital para todos los seres vivos, desde los dinosaurios hasta los delfines pasando por los ratones: 449 millones de años después de que apareciera la primera planta, llegaron los humanos y también empezaron a quemar glucosa.

Tus células, como todas las células animales y vegetales, necesitan energía para mantenerse vivas, y la glucosa es su fuente de energía prioritaria. Cada una de nuestras células utiliza glucosa como energía para realizar su función específica. Las células del corazón la utilizan para contraerse, las células del cerebro para activar neuronas, las células del oído para oír, las células de los ojos para ver, las células del estómago para digerir, las células de la piel para reparar cortes, los glóbulos rojos para llevar oxígeno a los pies para que puedas bailar toda la noche.

Cada segundo, tu cuerpo quema ocho trillones de moléculas de glucosa. ¹ Para ponerlo en perspectiva, si cada molécula de glucosa fuera un granito de arena, quemarías todos y cada uno de los granitos de arena de todas las playas del mundo cada diez minutos. ²

Pero basta con decir que los humanos necesitamos una enorme cantidad de

combustible.

Solo hay un pequeño problema: los humanos no somos plantas. Ni con las mejores intenciones del mundo podríamos hacer glucosa del aire y del sol (una vez intenté hacer la fotosíntesis en la playa, pero no me sirvió).

La manera más común (pero no la única) de conseguir la glucosa que necesitamos es ingiriéndola.

ALMIDÓN

Cuando tenía once años, hicimos un experimento en la clase de Biología que aún recuerdo. Nos sentamos para empezar la segunda clase del día y nos dieron una rebanada de pan blanco a cada alumno. Mientras mirábamos a nuestro alrededor, confundidos, nuestro profesor nos anunció lo siguiente: teníamos que ponernos la rebanada entera en la boca y masticarla (combatiendo el deseo de tragárnosla) durante un minuto entero. Era una petición un tanto extravagante, pero sin duda más divertida que las típicas actividades de clase, así que nos dispusimos a hacerlo.

Después de haber masticado unas treinta veces, pasó algo sorprendente: el sabor del pan empezó a transformarse, ¡empezó a saber dulce!

El almidón se estaba convirtiendo en glucosa dentro de mi boca.

Una rebanada de pan está hecha, principalmente, de harina. La harina se hace moliendo los granos de trigo y, como ya sabéis, los granos de trigo están llenos de almidón. Cualquier alimento hecho con harina contiene almidón. La corteza de una tarta, las galletas, la bollería, la pasta: todos están hechos de harina, así que todos están compuestos de almidón. Cuando los comemos, convertimos el almidón en glucosa, utilizando la misma enzima que utilizan las plantas para hacer esta tarea: la alfa-amilasa. ³

En nuestro cuerpo, el almidón se convierte en glucosa de manera extremadamente rápida. En general, el proceso sucede principalmente en nuestros intestinos, donde pasa desapercibido. Las enzimas alfa-amilasas

rompen las conexiones de la cadena y se liberan las moléculas de glucosa. Y allí están, corriendo de nuevo por el patio.

Las enzimas que llevan a cabo este trabajo tan esencial también están en nuestra saliva. Si masticamos el almidón suficiente tiempo, les damos a las enzimas el tiempo que necesitan para empezar su labor. Este proceso empieza en la boca y lo podemos saborear. He aquí el poder de este experimento.

FRUTA

La fruta, en cambio, tiene un sabor dulce de buenas a primeras. Esto se debe a que ya contiene moléculas de glucosa libres, que tienen un sabor dulce, así como fructosa, que sabe aún más dulce, y su forma combinada, la sacarosa, que es más dulce que la glucosa, pero no tan dulce como la fructosa.

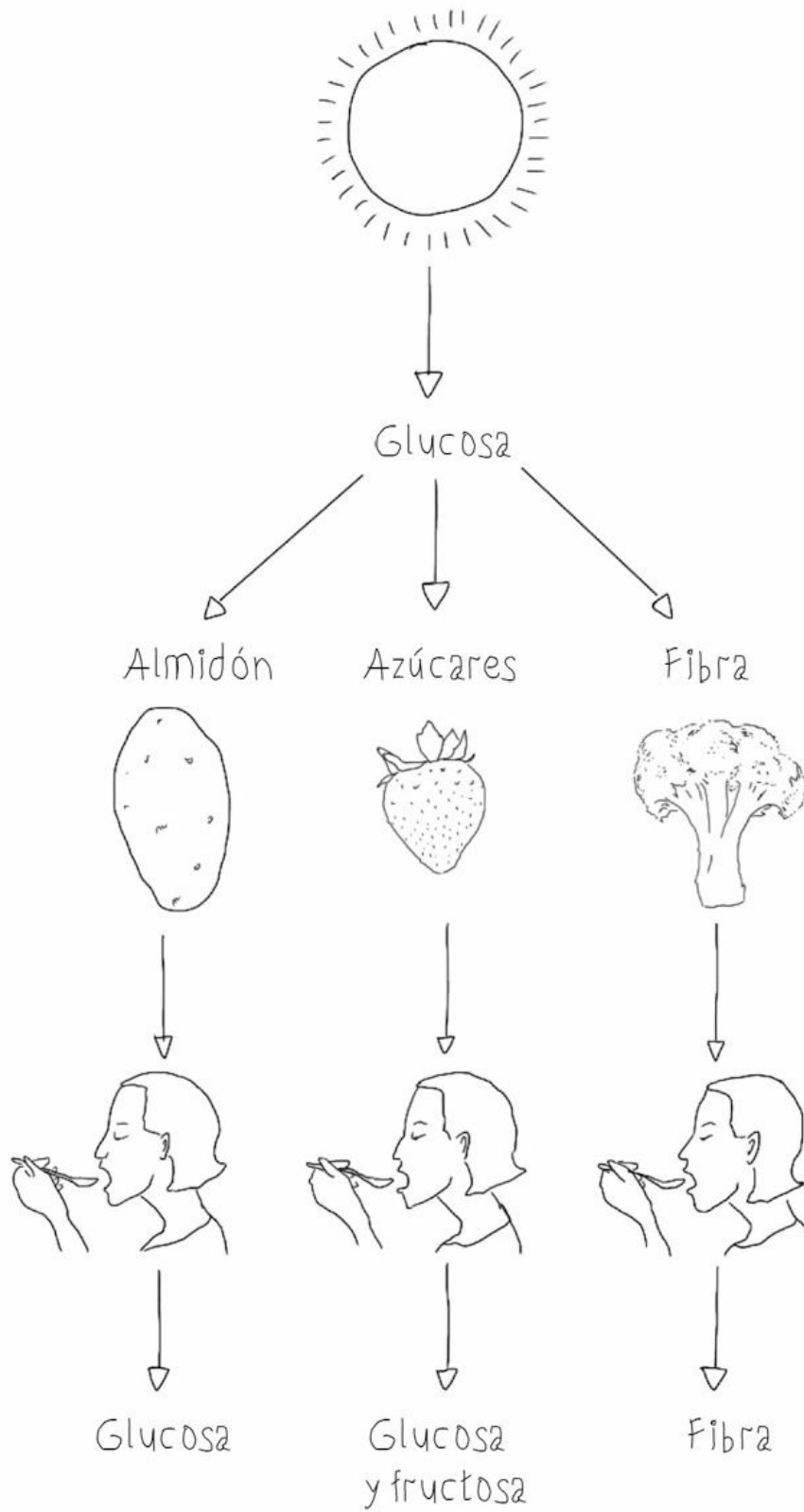
La glucosa de la fruta está lista para utilizarse y no necesita que nadie la rompa. La sacarosa sí que necesita que la rompan y hay una enzima que la separa en moléculas de glucosa y de fructosa, pero no tarda nada en hacerlo, lo consigue en un nanosegundo.

La fructosa es un poco más complicada. Después de ingerirla, cuando llega a nuestro intestino delgado, una porción vuelve a convertirse en glucosa. El resto se queda en forma de fructosa. ⁴ Ambas penetran las paredes de nuestros intestinos y acceden a nuestro flujo sanguíneo. Lo que pasa a continuación lo explicaré un poco más adelante, pero lo que quiero que recuerdes, por ahora, es que aunque necesitemos la glucosa a modo de combustible para los sistemas de nuestro cuerpo, no necesitamos fructosa. Actualmente comemos mucha fructosa innecesaria en nuestra dieta porque comemos mucha más sacarosa (que, a modo de recordatorio, es mitad glucosa, mitad fructosa).

¿Y qué hay de la fibra? Bueno, pues tiene un destino especial.

FIBRA

Las enzimas trabajan para romper las conexiones del almidón y de la sacarosa, pero no hay ninguna enzima que pueda romper las conexiones de la fibra. No se vuelve a convertir en glucosa. Por este motivo, cuando comemos fibra, permanece como fibra. Viaja desde el estómago hasta los intestinos delgado y grueso. Y esto es algo bueno. Aunque no se vuelva a convertir en glucosa y consecuentemente no aporte energía a las células, la fibra es una parte esencial de nuestra dieta y desempeña un papel muy importante, ayudando a la digestión, asegurando unos movimientos intestinales saludables, manteniendo la salud de nuestra flora intestinal y mucho más.



Cualquier parte que comamos de una planta se vuelve a convertir en glucosa (y fructosa) al digerirla, menos la fibra, que nos atraviesa tal cual.

UNA MADRE, CUATRO HERMANOS

El almidón, la fibra, la fructosa y la sacarosa son como cuatro hermanos con personalidades diferentes. Son familia, porque comparten la misma madre, la glucosa, independientemente de que discutan por quién le ha robado la ropa a quién.

Incluso tendría sentido darles un apellido.

En 1969, un grupo de científicos escribió un documento de veinte páginas titulado «Tentative rules for carbohydrate nomenclature, part I, 1969» [«Normas conjeturales para la nomenclatura de los hidratos de carbono, parte I, 1969»] y lo presentaron a la comunidad científica. ⁵ Después de ese artículo, se aceptó que el nombre de esta familia sería *hidratos de carbono*. ¿Por qué hidratos de carbono? Porque se refiere a aquello creado juntando agua (hidrato) y carbono, que es lo que pasa durante la fotosíntesis.

También puede que hayas oído hablar de esta familia como los carbohidratos.

Hidratos de carbono = almidón y fibra y azúcares (glucosa, fructosa y sacarosa)

Verás que dentro de la familia de los hidratos de carbono (que incluye el almidón, la fibra, la glucosa, la fructosa y la sacarosa), los científicos decidieron hacer un subgrupo para las moléculas más pequeñas: la glucosa, la fructosa y la sacarosa. Este subgrupo se llama *azúcares*. La palabra científica *azúcares* no designa lo mismo que nuestro azúcar de mesa común, aunque el grupo de los azúcares sí que incluye la molécula que constituye el azúcar de mesa, la sacarosa. He aquí la nomenclatura científica para tu uso y disfrute.

Los miembros de la familia de los hidratos de carbono existen en diferentes proporciones en una planta. Por ejemplo, el brócoli contiene mucha fibra y un poco de almidón, la patata contiene mucho almidón y un poco de fibra, los melocotones contienen principalmente azúcares y un poco de fibra (te darás cuenta de que siempre hay por lo menos un poco de fibra en todas las plantas).

Sin embargo, es un poco confuso cuando la gente habla de nutrición y dice «hidratos de carbono» o «carbohidratos» para describir exclusivamente almidones y azúcares. No incluyen la fibra porque no se absorbe en el torrente sanguíneo como sus hermanos. Puede que oigas frases como «el brócoli tiene pocos hidratos de carbono pero tiene mucha fibra». Y según la nomenclatura científica, lo correcto sería decir «el brócoli contiene muchos hidratos de carbono; la mayoría de ellos son fibra».

Yo me ceñiré a la convención social, porque lo más probable es que lo oigas de las personas que te rodean (¡pero como siempre, quería que entendieras la perspectiva científica!). Cuando me refiera a *hidratos de carbono* o *carbohidratos* estaré hablando de alimentos ricos en almidón (patatas, pasta, arroz, pan, etcétera) y azúcares (fruta, pasteles, tartas, etcétera), pero no de vegetales, porque principalmente contienen fibra y muy poco almidón. Y diré *azúcar* cuando me refiera al azúcar de mesa, tal y como hacemos la mayoría.

¿QUÉ PASARÍA SI NUESTRA DIETA NO TUVIERA GLUCOSA?

Sabiendo que la glucosa es tan importante para la vida, puede que te preguntes cómo sobreviven algunos animales carnívoros. Al fin y al cabo, muchos animales no comen plantas (como los delfines, que solo se dan banquetes de peces, calamares y medusas) y algunos humanos evolucionaron en zonas sin frutas ni vegetales al alcance, como en las llanuras congeladas de Rusia, así que tampoco comían plantas. ⁶

Bueno, pues como la glucosa es tan importante para nuestras células, si no podemos encontrarla en lo que comemos, nuestro cuerpo puede producirla en su interior. Así es, nosotros no hacemos la fotosíntesis, no creamos glucosa del aire, del agua y de la luz del sol, pero podemos hacer glucosa con los alimentos que comemos, con las grasas o las proteínas. Nuestro hígado lleva a cabo este proceso, llamado *gluconeogénesis* .

Y aún te diré más: nuestros cuerpos se adaptan aún más. Cuando la glucosa es escasa, muchas células del cuerpo pueden, si es necesario, utilizar grasa como combustible en vez de glucosa. A esto se le llama *flexibilidad metabólica* (las únicas células que siempre necesitan glucosa son los glóbulos rojos).

De hecho, algunas dietas como la Atkins o la keto restringen deliberadamente el consumo de hidratos de carbono para poder mantener los niveles de glucosa extremadamente bajos y así forzar al cuerpo a quemar grasa a modo de combustible. Esto se denomina *cetosis nutricional* y es la flexibilidad metabólica en acción. Así que, bueno, los hidratos de carbono no son necesarios desde un punto de vista biológico (no necesitamos comer azúcar para vivir), pero son una fuente rápida de energía y una parte deliciosa de nuestra dieta, y llevamos millones de años consumiéndolos. Los científicos saben que la dieta de los humanos prehistóricos incluía tanto animales como plantas: ⁷ cuando había plantas a su disposición, los humanos las consumían. Lo que comían dependía de dónde vivieran. Se adaptaban a la fuente alimentaria única que tuvieran a su alrededor. ⁸ Y nuestra fuente alimentaria actual es bastante diferente de lo que la naturaleza había planeado para nosotros.

Capítulo 4

Buscar el placer: por qué comemos más glucosa que antes

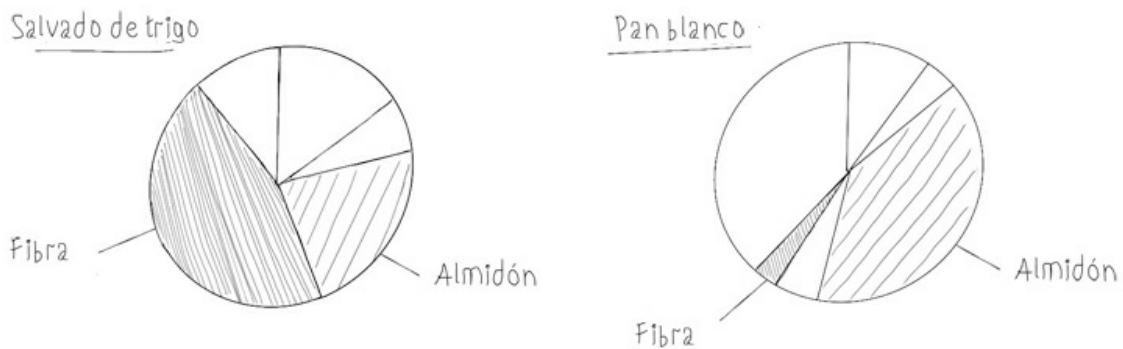
La naturaleza planeó que consumiéramos glucosa de una fuente concreta: de las plantas. Allí donde había almidón o azúcar, también había fibra. Esto es importante porque la fibra ayudaba a que nuestro cuerpo ralentizara la absorción de glucosa. En la tercera parte aprenderás a utilizar esta información a tu favor. Sin embargo, hoy, la gran mayoría de los estantes en el supermercado están repletos de productos que contienen principalmente almidón y azúcar. Desde el pan blanco hasta el helado, las golosinas, los zumos de frutas o los yogures azucarados, la fibra no hace acto de presencia en ninguno de ellos. Y se hace a propósito: a menudo se elimina la fibra en la creación de alimentos procesados porque su presencia es problemática si intentas conservar los alimentos durante mucho tiempo.



Una fresa fresca, y el aspecto que tiene después de congelarla durante la noche y luego descongelarla.

Deja que te lo explique, y que admita que hubo fresas que sufrieron daños para poder hacer este experimento. Pon una fresa fresca en el congelador toda la noche. A la mañana siguiente sácala y deja que se descongele en un plato. Si intentas comértela estará blanda. ¿Por qué? Porque la fibra se ha roto en fragmentos más pequeños durante el proceso de congelación y descongelación. La fibra sigue ahí (y aún tiene beneficios para la salud), pero la textura no es la misma.

A menudo se elimina la fibra de la comida procesada para que se pueda congelar, descongelar y finalmente pueda acabar en las estanterías de nuestra despensa sin haber perdido la textura. Coge el ejemplo de la harina blanca: la fibra se halla en el germen y en el salvado (la cáscara externa) del grano de trigo, así que se elimina el salvado durante la molienda.



Cuando las partes almidonadas de las plantas se procesan para crear productos de venta en supermercados, se elimina la fibra. Las semillas y las raíces repletas de fibra se convierten en panes o patatas almidonados (y normalmente se les añade azúcar).

Para que los productos de supermercado tengan tanto éxito, también se les aplica otro proceso: se aumenta su grado de dulzor. Las bases para procesar alimentos son primero eliminar la fibra y luego concentrar el almidón y los azúcares.

Y es que, realmente, cuando a los humanos nos gusta algo, solemos llevarlo al extremo. El olor de rosas frescas complace nuestros sentidos, así que la industria de la perfumería destila miles de toneladas de pétalos de rosa y los concentra en aceites esenciales, los embotella y los pone a disposición de todo el mundo en todas partes, en cualquier momento. De una forma parecida, la industria alimentaria quiso destilar y concentrar el sabor más deseado de la naturaleza: la dulzura.

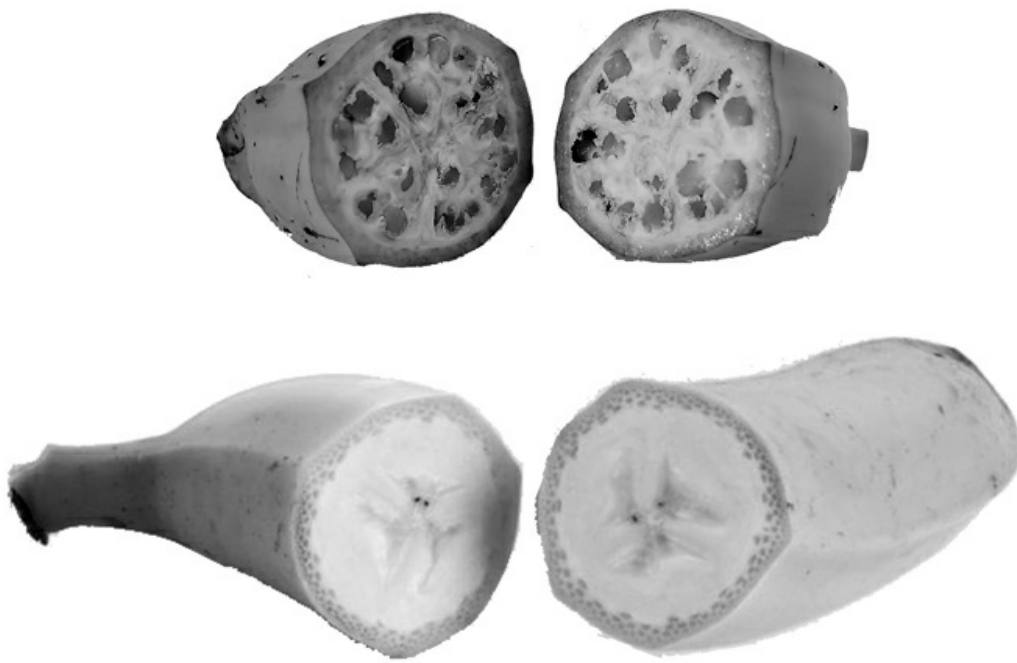
Puede que te preguntes por qué nos gusta tanto lo dulce. Porque en la Edad de Piedra el sabor dulce indicaba que un alimento era seguro (no existen alimentos que sean dulces y venenosos a la vez) y que estaba repleto de energía. En un momento en el que no era fácil encontrar comida, comerse todas las frutas antes de que pudiera comérselas otro era una ventaja, así que evolucionamos sintiendo placer al probar algo dulce.

Cuando lo hacemos, un chute de una sustancia química llamada *dopamina* inunda nuestro cerebro. Es la misma sustancia que se libera cuando tenemos

relaciones sexuales, jugamos a videojuegos, navegamos por las redes sociales o, con consecuencias más peligrosas, bebemos alcohol, fumamos cigarrillos o consumimos drogas ilegales. ¹ Y nunca tenemos suficiente.

En un estudio de 2016, se les proporcionó a unos ratones una palanca con la que podían activar sus propias neuronas con dopamina (gracias a un sensor óptico especial). ² Los científicos observaron un comportamiento peculiar: si los dejaban solos, los ratones se pasaban todo el rato apretando la palanca para activar sus neuronas con dopamina una y otra vez. Dejaron de comer y de beber hasta el punto de que al final los científicos tuvieron que acabar con el experimento, porque de lo contrario, los ratones se hubieran muerto. La obsesión que tenían esos ratones con la dopamina les había hecho olvidar sus necesidades básicas. Todo esto era para decir que a los animales, incluidos los humanos, les gusta mucho la dopamina. Y comer alimentos dulces es una manera fácil de tener un chute de dopamina.

Hace una eternidad que las plantas concentran glucosa, fructosa y sacarosa, pero resulta que hace unos pocos milenios, los humanos empezaron a hacer lo mismo: comenzaron a cultivar plantas para que, entre otras cosas, la fruta fuera aún más dulce.



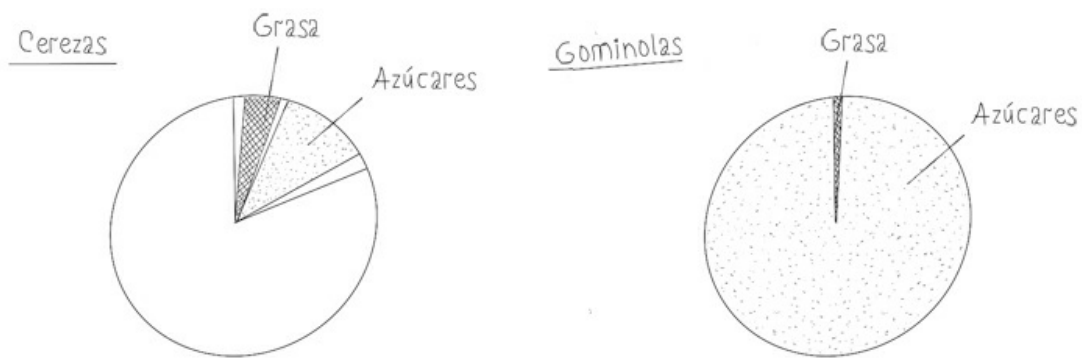
Los plátanos ancestrales (imagen superior) son como los ideó la naturaleza: llenos de fibra, con una pequeña cantidad de azúcar. Los plátanos del siglo XXI (imagen inferior) son el resultado de muchas generaciones de cultivos intentando reducir la fibra y aumentar el azúcar.



Las frutas que comemos actualmente son más grandes y más dulces
que hace miles de años.

Más tarde, hirviendo la caña de azúcar y cristalizando su jugo, los humanos crearon el azúcar de mesa: cien por cien sacarosa. Este nuevo producto se hizo muy famoso en el siglo XVIII . Como creció la demanda, crecieron también los horrores de la esclavitud: millones de esclavos fueron trasladados a zonas húmedas del mundo para cultivar caña de azúcar y producir azúcar de mesa.

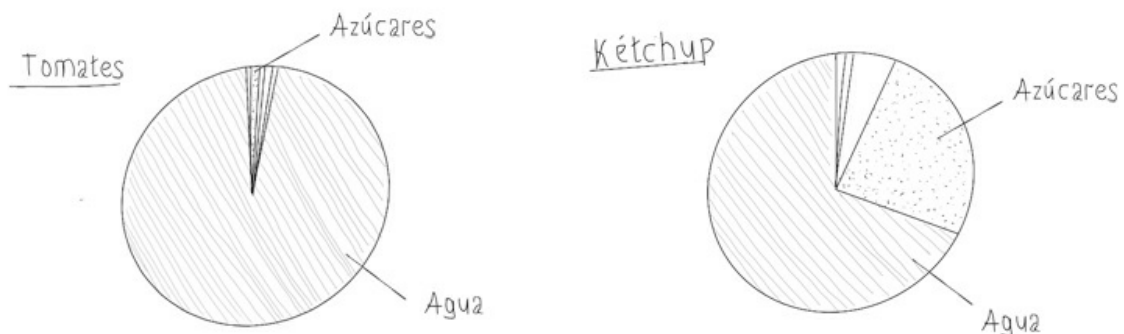
Las fuentes de azúcar han ido cambiando con el tiempo (actualmente extraemos sacarosa de la remolacha y del maíz), pero independientemente de la planta que se utilice, la sacarosa obtenida que se añade a la comida procesada es la copia química de la sacarosa que se halla en la fruta. La única diferencia es la concentración.



Tanto las golosinas (por ejemplo, las gominolas) como la fruta (por ejemplo, las cerezas) contienen azúcar. Pero el azúcar que contienen las gominolas está hiperconcentrado.

El azúcar cada vez se ha concentrado más y es más accesible que nunca: hemos pasado de comer fruta de temporada en la era prehistórica y cantidades minúsculas de sacarosa en el siglo XIX (si llegabas a comer una barrita de chocolate en toda tu vida, eras un afortunado), a comer, en la actualidad, más de cuarenta y dos kilos de azúcar al año. ³

Seguimos comiendo cada vez más azúcar porque a nuestro cerebro le cuesta refrenar las ansias de ingerir productos que saben como la fruta. ⁴ Lo dulce y la dopamina nos proporcionan una sensación de recompensa eterna.



Incluso hemos convertido los tomates en una versión aún más dulce: el kétchup.

Tal y como demuestra el experimento con los ratones, es importante entender que la tendencia de ir a por una barrita de chocolate no es culpa nuestra. No es un problema de fuerza de voluntad, ni mucho menos. Nuestra programación intrínseca y antigua nos dice que comer golosinas es una buena jugada.

Sheryl Crow canta: «Si te hace feliz, no puede ser tan malo». Necesitamos glucosa para vivir y nos aporta placer. ⁵ Así que es lógico que nos preguntemos por qué parece tan grave que comamos de más.

En muchos casos, *más* no es necesariamente *mejor* . Si riegas demasiado una planta, se ahoga; si un humano inhala demasiado oxígeno, se desmaya. Pues lo mismo pasa con la glucosa. Hay una cantidad de glucosa que es la adecuada para nosotros: la justa para que nos sintamos genial, saltemos de aquí para allá, vayamos a trabajar, salgamos con otros humanos, vivamos, riamos y amemos. Pero somos capaces de ingerir glucosa en exceso. Y demasiada glucosa nos hace daño, y a menudo no nos damos ni cuenta de ello.

Capítulo 5

Por debajo de la piel: descubrir los picos de glucosa

Hace mucho tiempo, mucho antes de que conociera la glucosa, me comía una crep de crema de chocolate cada mañana antes de ir a la escuela. Me despertaba veinte minutos antes de la hora a la que tenía que salir de casa, me ponía unos vaqueros y una camiseta, me olvidaba de cepillarme el pelo (lo siento, mamá), me iba a la cocina, cogía la mezcla preparada de crep de la nevera, echaba un poco de mantequilla en una sartén caliente, vertía la mezcla, *pss pss*, la giraba, la ponía en el plato, la untaba con crema de chocolate, la doblaba y me la comía.

Le decía adiós a mi madre, que estaba disfrutando de su propio desayuno: un bol de Special K con leche y una cucharada de azúcar, y un vaso de zumo de naranja.

Millones de personas desayunaban algo parecido. En la mesa se podía ver un despliegue tecnológico muy interesante. Para mí: trigo molido y convertido en harina; sacarosa, avellanas, aceite de palma y cacao mezclados en forma de crema untable. Para mi madre: granos de maíz inflado convertidos en copos; remolacha aplastada, hecha puré y secada convertida en sacarosa; y naranjas exprimidas en un líquido compuesto principalmente de glucosa y fructosa.

Todo ese azúcar concentrado tenía un sabor muy dulce. Nuestras lenguas

disfrutaban de la fiesta y nos lo transmitían sin pelos en la lengua.

El almidón y el azúcar se convertían en glucosa después de tragarlos; llegaban al estómago, luego entraban en el intestino delgado. Allí, la glucosa desaparecía por las paredes de nuestro intestino y pasaba al torrente sanguíneo. Desde los capilares (pequeños vasos sanguíneos) pasaba a vasos cada vez más grandes, como si cayera por una rampa que la llevara directa a la autopista.

Cuando los médicos miden la cantidad de glucosa que tenemos en el cuerpo, a menudo nos sacan sangre y valoran la concentración de glucosa que hay allí. Pero la glucosa no se queda solo en la sangre. Se filtra por todas partes del cuerpo y se puede medir en cualquier parte.

Por eso, con un MCG puedo medir la cantidad de glucosa que tengo en el cuerpo sin tener que sacarme sangre: percibe la concentración de glucosa que tengo entre las células grasas de la parte posterior del brazo.

Para cuantificar la cantidad de glucosa, utilizamos los miligramos por decilitro, cuyo símbolo internacional es mg/dL. Otros países utilizan milimoles por litro (mmol/L). Se utilice la unidad que se utilice, se refiere a lo mismo: cuánta glucosa está campando libre por el cuerpo.

La Asociación Norteamericana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) afirma que una concentración de base (también conocida como *nivel en ayunas*, es decir, el nivel de glucosa por la mañana, antes de comer) entre 60 y 100 mg/dL es «normal»; que entre 100 y 126 mg/dL indica prediabetes; y que cualquier cifra por encima de los 126 mg/dL indica diabetes. ¹

Sin embargo, lo que la ADA describe como «normal» puede que realmente no sea un nivel óptimo. Estudios recientes han demostrado que los valores de glucosa en ayunas deberían oscilar entre los 72 y los 85 mg/dL. Esto se debe a que hay más probabilidades de desarrollar problemas de salud a partir de los 85 mg/dL. ²

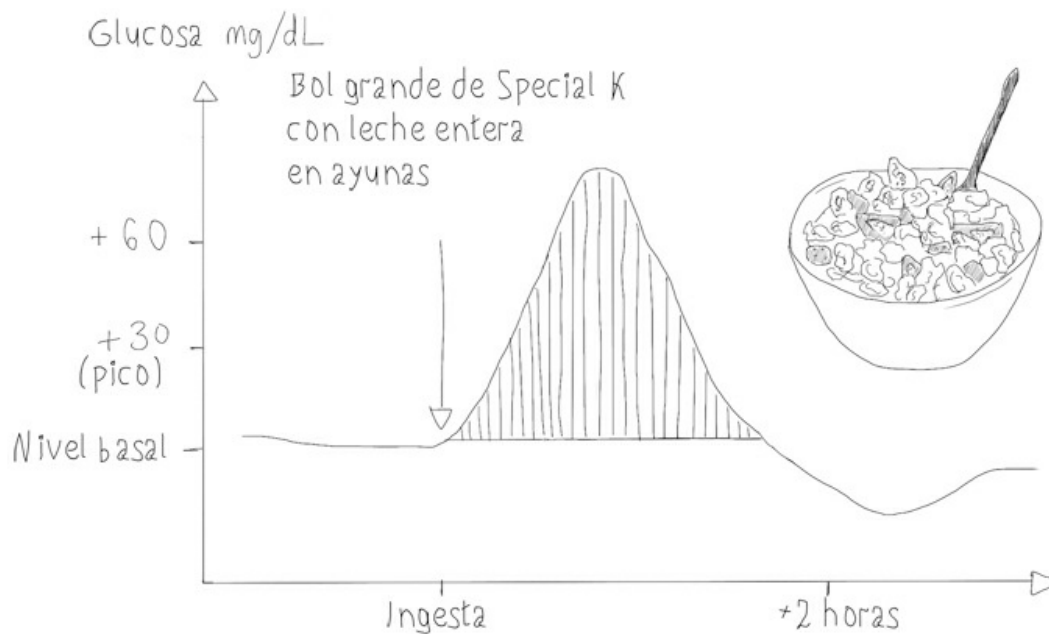
Además, aunque nuestro nivel en ayunas nos da información acerca de si corremos riesgo de padecer diabetes o no, no es lo único que tener en cuenta.

Incluso si nuestro nivel en ayunas es «óptimo», puede que experimentemos picos de glucosa a diario. Los picos son aumentos y descensos súbitos de la concentración de glucosa después de comer, y son dañinos. En el próximo capítulo explicaré el porqué.

La ADA afirma que nuestros niveles de glucosa no deberían rebasar los 140 mg/dL después de comer. Pero repito que esto es lo «normal», no lo óptimo. Los estudios en personas que no sufren diabetes nos dan información más precisa: deberíamos tratar de evitar que nuestros niveles de glucosa aumentaran más de 30 mg/dL después de comer.³ Así que en este libro voy a definir los picos de glucosa como aumentos de glucosa en el cuerpo de más de 30 mg/dL después de comer.

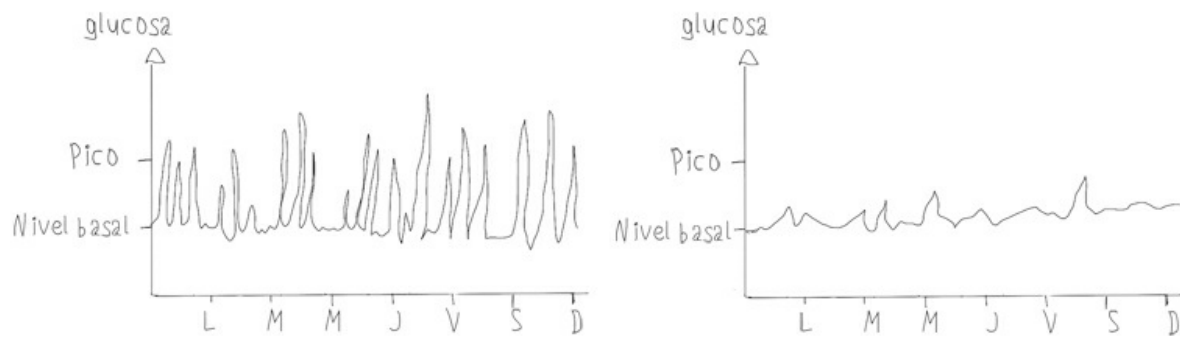
El objetivo es evitar los picos, sea cual sea tu nivel en ayunas, porque lo más problemático es la variabilidad que estos provocan.⁴ Pasarse años experimentando picos a diario de forma repetida es lo que aumenta lentamente nuestro nivel de glucosa en ayunas, un patrón que no descubrimos hasta que se clasifica ese nivel como prediabético. Y para entonces, los daños ya han empezado.

Cada mañana, el desayuno de mi madre le provocaba un enorme pico de glucosa de 80 mg/dL, ¡haciendo que su nivel en ayunas de 100 mg/dL subiera hasta los 180 mg/dL! Esa subida estaba muy por encima de los 30 mg/dL con los que se mide un pico glucémico y aún más por encima de los 140 mg/dL que la ADA considera que se puede alcanzar en un pico «normal» después de comer.



El desayuno tradicional de cereales, considerado una comida saludable, provoca que nuestros niveles de glucosa sufran un pico que sobrepasa en gran medida una oscilación saludable y que luego bajen igual de rápido.

Recuerda que si mostramos en un gráfico las medidas de la concentración de glucosa en el cuerpo en un periodo de tiempo vemos cómo se forma una curva glucémica. Por ejemplo, si miro mis niveles de glucosa de la semana pasada, mi curva será variable si experimenté muchos picos y en cambio será plana si experimenté menos picos.



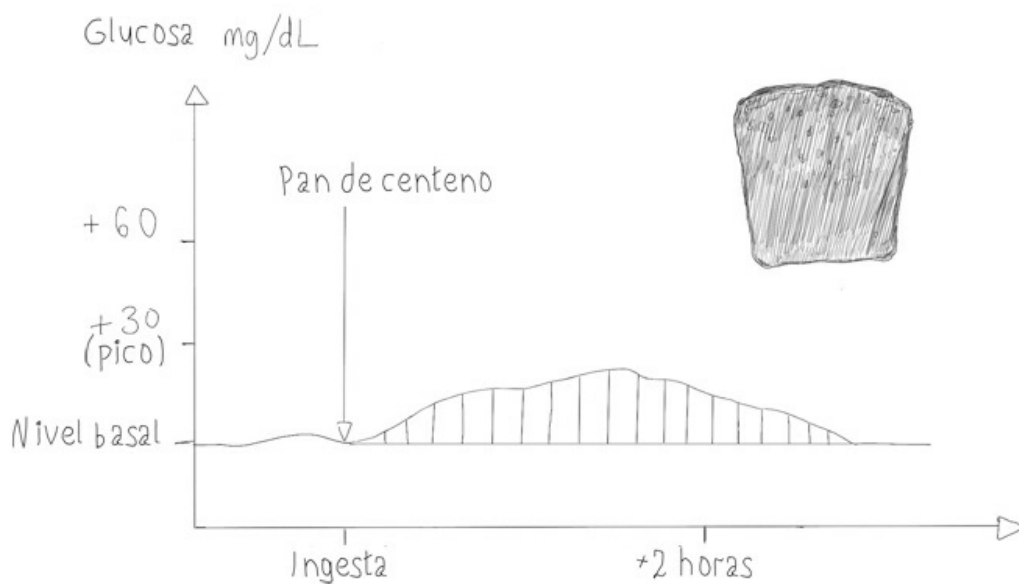
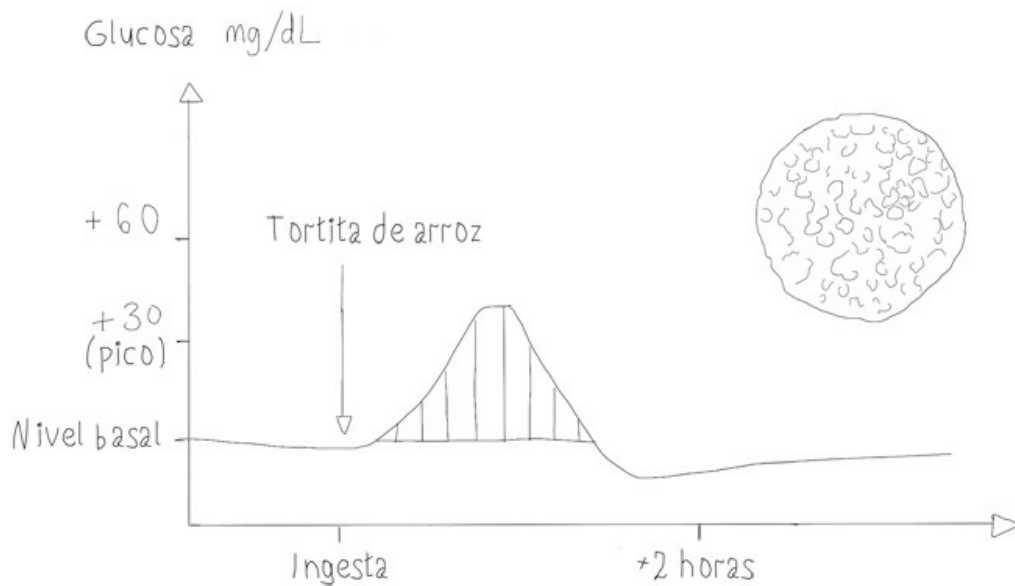
A la izquierda, las curvas glucémicas de una semana con muchos picos;
a la derecha, una semana con curvas más estables.

En este libro te recomiendo que aplanes tus curvas de glucosa, lo cual significa coger perspectiva en el tiempo, alejarse del gráfico y ver cada vez menos picos y más pequeños. Otra manera de describir el proceso de aplanar las curvas de glucosa es *reducir la variabilidad glucémica* . Cuanto más reducida sea tu variabilidad glucémica, gozarás de mejor salud. ⁵

ALGUNOS PICOS SON PEORES QUE OTROS

Los dos picos de glucosa que se muestran a continuación parecen exactamente iguales. Pero uno es más dañino que el otro. Adivina cuál es.

Los alimentos dulces contienen azúcar de mesa o sacarosa, ese compuesto hecho de glucosa y fructosa. Los alimentos almidonados, no. Siempre que vemos un pico de glucosa provocado por un alimento dulce, hay un pico de fructosa asociado que, desgraciadamente, no podemos ver. Los MCG solo pueden detectar la glucosa, no la fructosa, y aún no existen los monitores continuos de fructosa.

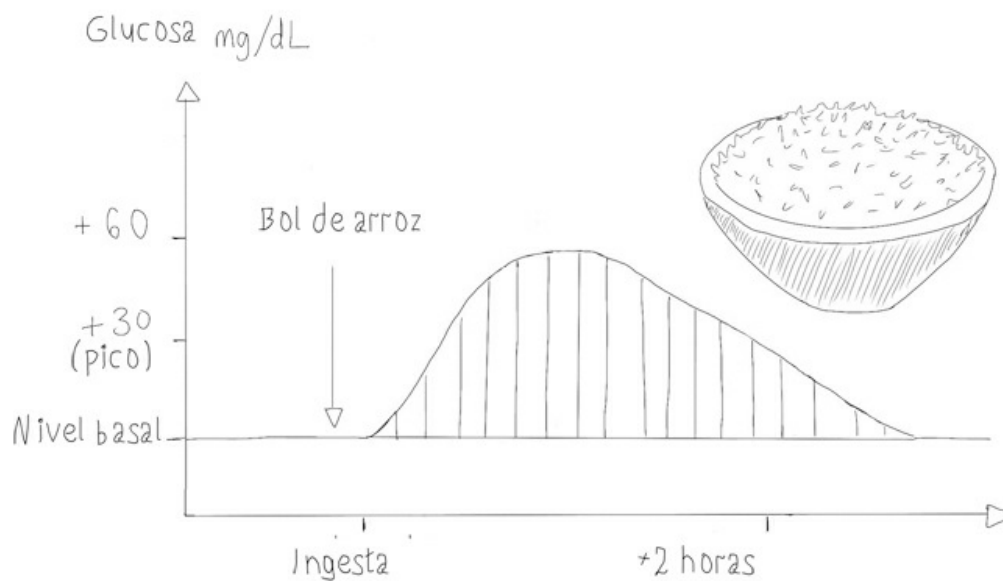
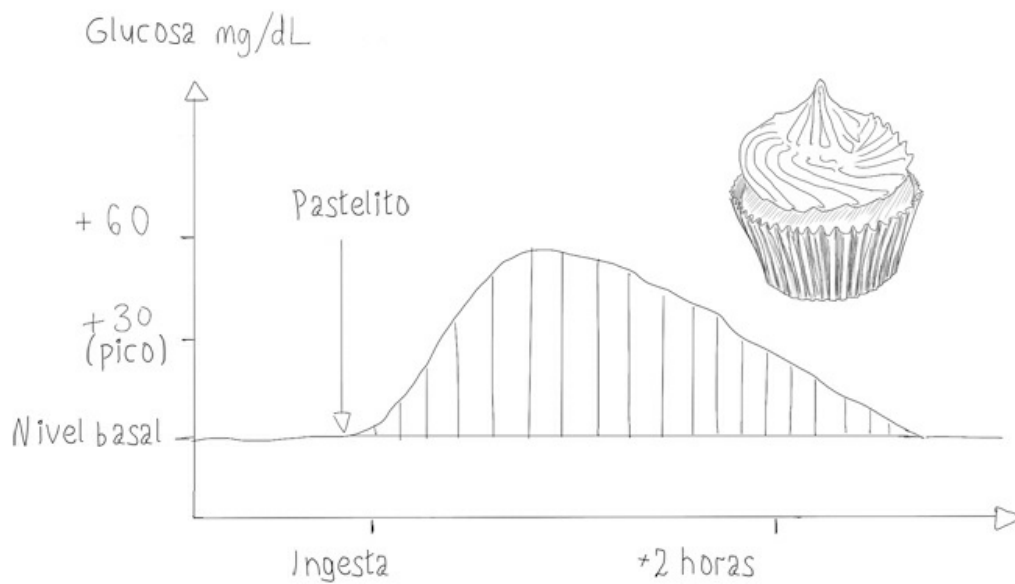


Si comparamos las dos curvas, no tenemos que hacer cálculos. La curva con un pico más alto, es decir, con una mayor variabilidad (gráfico superior) es peor para la salud.

Hasta que existan, recuerda que si lo que comes es dulce y te ha provocado un pico de glucosa, también te ha creado un pico de fructosa

invisible; por eso, los picos dulces son más dañinos que los picos almidonados.

Ahora ha llegado el momento de abordar el *porqué* : ¿por qué son malos los picos de glucosa para nuestro cuerpo y por qué los picos de fructosa son peores? ¿Qué provocan dentro de nuestros cuerpos? Ponte las gafas, coge algo para beber y acomódate. Al llegar al final de la segunda parte habrás aprendido el idioma de tu cuerpo.



Un pico de glucosa provocado por una ingesta dulce (pastelito) es peor para la salud que un pico de glucosa provocado por una ingesta almidonada (arroz). Sin embargo, el motivo de que esto sea así no tiene nada que ver con la glucosa que se mide; tiene que ver con una molécula que no es visible.

Segunda parte

¿Por qué son perjudiciales los picos de glucosa?

Capítulo 6

Trenes, tostadas y Tetris: las tres cosas que le pasan al cuerpo cuando tenemos un pico

Cada uno de nosotros está hecho de más de treinta billones de células. ¹ Cuando tenemos un pico, todas lo notan. La finalidad biológica principal de la glucosa cuando entra en una célula es convertirse en energía. Las centrales eléctricas responsables de este proceso son orgánulos microscópicos que se hallan en la mayoría de nuestras células y se llaman *mitocondrias*. Utilizando glucosa (y el oxígeno del aire que respiramos), crean una versión química de la electricidad que proporciona la energía necesaria a cada célula para que pueda hacer lo que sea que tenga que hacer. Cuando la glucosa nos inunda las células, se dirige directamente a las mitocondrias para someterse a la transformación.

POR QUÉ SE PARA EL TREN: RADICALES LIBRES Y ESTRÉS OXIDATIVO

Para entender cómo responden las mitocondrias a los picos de glucosa que le llegan, visualiza lo siguiente: tu abuelo, que por fin se ha jubilado después de haber trabajado muchos años, es capaz de cumplir su sueño de trabajar en un

tren de vapor. Todo el mundo en la familia piensa que se ha vuelto loco, pero a él no le importa. Después de una formación, lo contratan como fogonero en la sala de máquinas del tren: su trabajo consiste en echar carbón al fuego para generar el vapor que empuja los pistones y hace que las ruedas del tren giren. Él es la mitocondria del tren, por así decirlo.

A lo largo del día, de manera periódica, el tren va avanzando por las vías y a tu abuelo le van entregando carbón. Él lo coloca al lado del horno y lo va echando a las llamas con una pala a un ritmo constante para impulsar el proceso que hace que el tren se mueva. La materia prima se convierte en energía. Y cuando se acaba el carbón, llega inmediatamente otro lote.

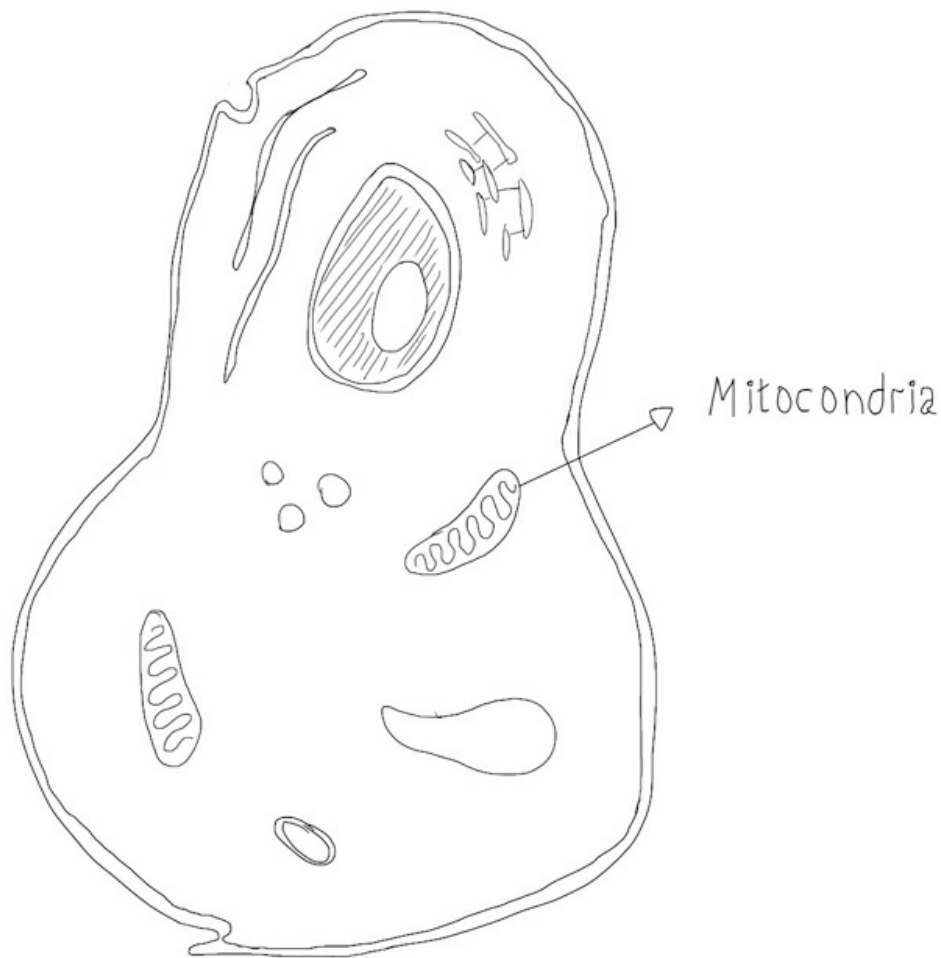
Igual que el tren, nuestras células están la mar de tranquilas cuando la cantidad de energía que se les proporciona coincide con la cantidad de energía que se necesita para funcionar.

Llega el segundo día para tu abuelo en su nuevo trabajo. Sorprendentemente, unos minutos después del primer suministro de carbón, alguien llama a la puerta. Más carbón. Y piensa: «Bueno, aún es temprano, pero así tendré un poco de repuesto». Lo coloca al lado del horno. Unos minutos más tarde, vuelven a llamar a la puerta. Más carbón. Y aún más. Siguen llamando a la puerta y siguen trayendo carbón. «¡No necesito todo esto!», exclama tu abuelo. Pero le anuncian que tiene que quemarlo, y no le dan más explicaciones.

Durante todo el día, entrega tras entrega, le meten carbón innecesario en la cabina. El carbón que le entregan excede de lejos lo que necesita. Tu abuelo no puede hacer que el carbón se queme más rápido, así que se le empieza a amontonar a su alrededor.

Al cabo de poco tiempo, hay carbón por todas partes, amontonado hasta el techo. Apenas se puede mover. Ya no puede echar más carbón al fuego porque le estorba todo lo que hay por el medio. El tren se detiene y la gente se enfada. Cuando acaba el día, tu abuelo deja el trabajo y su sueño se ha hecho añicos.

Las mitocondrias se sienten igual cuando les damos más glucosa de la que precisan. Solo pueden quemar la cantidad de glucosa que necesita la célula para tener energía, no más. Cuando experimentamos un pico, entregamos glucosa a las células demasiado rápido. El problema es la velocidad a la que se entrega la glucosa. Si hay demasiada glucosa a la vez, los problemas se amontonan.



Una célula saludable contiene, entre muchos otros componentes, miles de mitocondrias operativas.

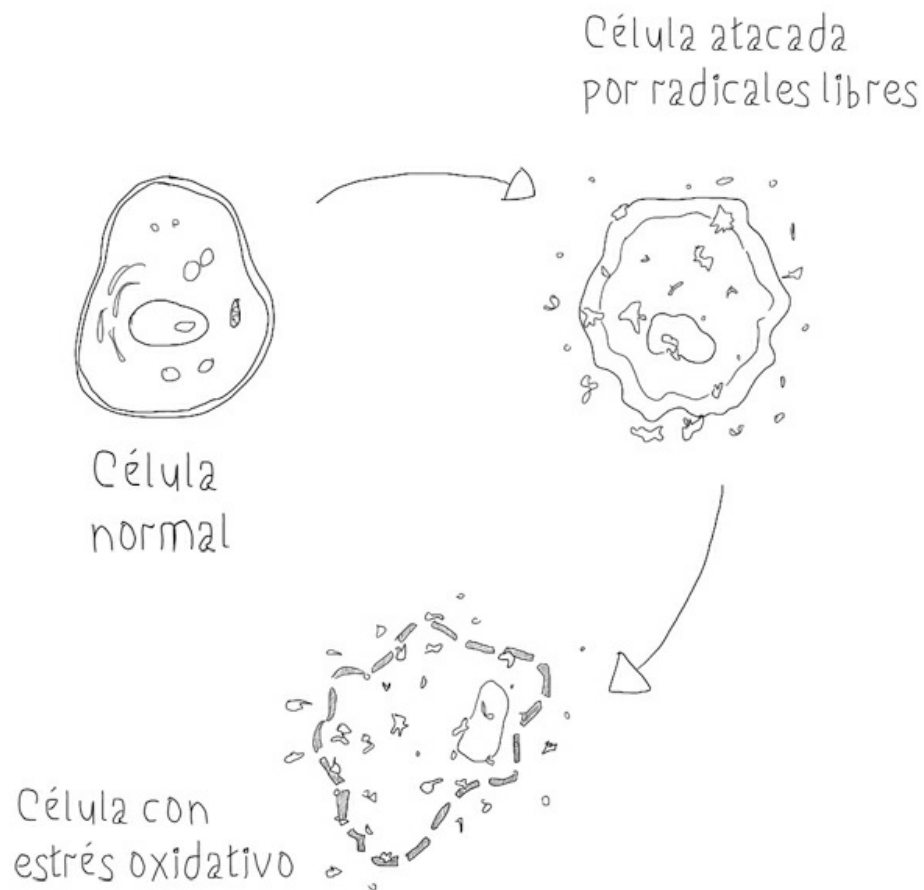
Según el modelo de carga alostática, ² que es la teoría científica más

reciente, cuando nuestras mitocondrias se ahogan en glucosa innecesaria, se segregan unas pequeñas moléculas que provocan enormes consecuencias: los radicales libres ³ (y una parte de la glucosa se convierte en grasa; en breve abordaré este tema). Cuando los radicales libres aparecen a causa de un pico, activan una peligrosa reacción en cadena.

Los radicales libres son un gran problema porque todo lo que tocan se daña. Se rompen porque sí y modifican nuestro código genético (nuestro ADN), creando mutaciones que activan genes nocivos y pueden llegar a provocar que desarrollemos cáncer. Agujerean las membranas celulares, provocando que las células que funcionaban con normalidad pasen a funcionar mal.

En circunstancias normales, vivimos con una cantidad moderada de radicales libres en las células, y podemos dominarlos, pero si sufrimos picos de forma repetida, la cantidad que se produce se vuelve indomable. Cuando hay demasiados radicales libres que neutralizar, se dice que nuestro cuerpo está en un estado de estrés oxidativo.

El estrés oxidativo puede causar cardiopatías, diabetes tipo 2, deterioro cognitivo y envejecimiento en general. ⁴ Y la fructosa aumenta el estrés oxidativo aún más que la glucosa sola. ⁵ Este es uno de los motivos por los que los alimentos dulces (que contienen fructosa) son peores que los alimentos almidonados (que no contienen fructosa). Un exceso de grasa también puede aumentar el estrés oxidativo. ⁶



Con el paso de las décadas, las células se van deteriorando. Como están repletas, abarrotadas y abrumadas, nuestras mitocondrias no pueden convertir la glucosa en energía de forma eficiente. Las células se mueren de hambre, lo cual deriva en una disfunción de los órganos. Como humanos, lo que sentimos es que aunque nos llenemos de combustible porque comemos, sentimos desfallecimiento; nos cuesta levantarnos por la mañana y no tenemos energía a lo largo del día. Estamos cansados. ¿Te suena la sensación? A mí sí me sonaba.

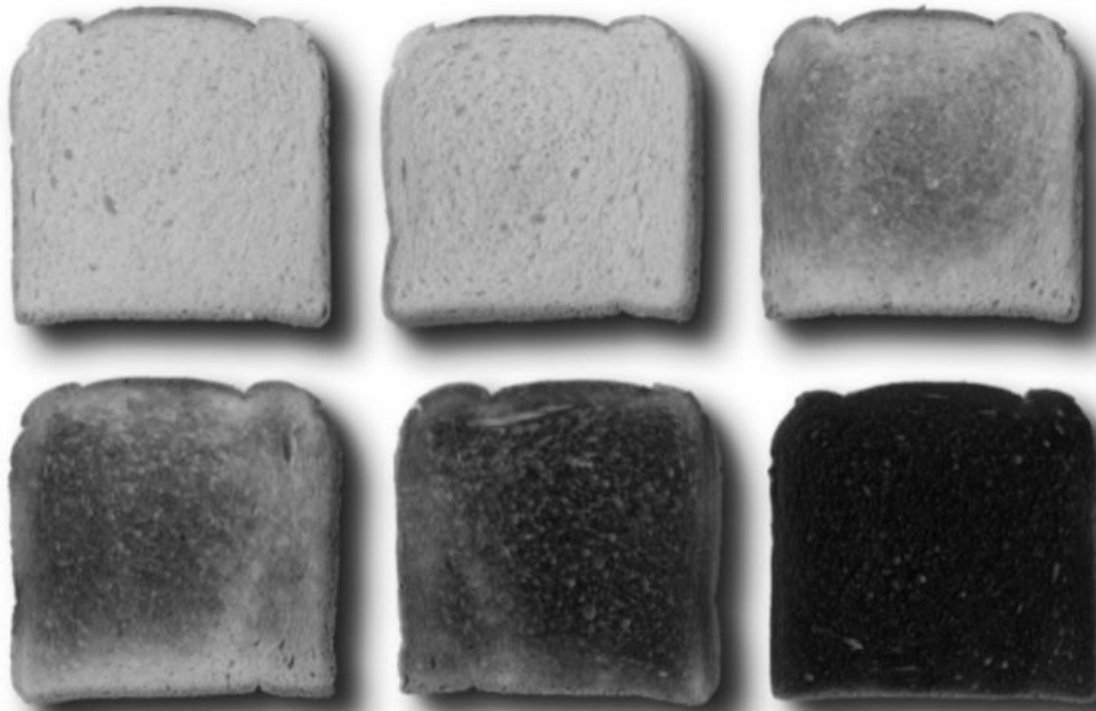
Esta sensación se agrava a causa de un segundo proceso que se activa cuando experimentamos un pico de glucosa.

POR QUÉ NOS TOSTAMOS: GLICACIÓN E INFLAMACIÓN

Puede que esto te sorprenda, pero ahora mismo te estás cocinando. Para ser más concretos, te estás dorando como una rebanada de pan en la tostadora. ⁷

Por dentro, desde el momento en el que nacemos, todo se dora, literalmente, aunque muy despacio. Al observar el cartílago de la caja torácica de los bebés, los científicos afirman que es blanco. En cuanto un humano llega a los noventa años, ese mismo cartílago es marrón. ⁸

En 1912, un químico francés llamado Louis-Camille Maillard describió este fenómeno y le dio su nombre. Así pues, ahora se conoce como la *reacción de Maillard*. Este químico descubrió que este oscurecimiento se produce cuando una molécula de glucosa se encuentra con una molécula de otro tipo. Esto provoca una reacción. Entonces, se dice que la segunda molécula está glicada. Cuando una molécula está glicada, está dañada.



Cuando tostamos el pan, lo oscurecemos. Nuestro interior se oscurece de la misma forma.

Este proceso es algo normal; es una parte inevitable de la vida. Por eso envejecemos, por eso nuestros órganos se deterioran lentamente y por eso acabamos muriendo al final. ⁹ No podemos detener este proceso, pero lo podemos ralentizar o acelerar.

Cuanta más glucosa proporcionamos al cuerpo, más a menudo se produce la glicación. En cuanto una molécula está glicada, está dañada para siempre, igual que no puedes destostar una tostada. Las consecuencias a largo plazo de las moléculas glicadas van desde las arrugas y las cataratas ¹⁰ a las cardiopatías y el alzhéimer. ¹¹ Como tostarse es envejecer y envejecer es tostarse, ralentizar la reacción de tostar el cuerpo significa vivir más tiempo. ¹²

Las moléculas de fructosa glican diez veces más rápido que la glucosa y generan muchos más daños. ¹³ De nuevo, vemos otro motivo por el que los picos provocados por alimentos dulces como las galletas (que contienen fructosa) nos hacen envejecer más rápido que los picos provocados por alimentos almidonados como la pasta (que no contiene fructosa).

Los niveles de glucosa y la glicación están tan conectados que un test muy conocido que mide el nivel de glucosa en el cuerpo, mide en realidad la glicación. El test de hemoglobina A1c (HbA1c), muy conocido entre los diabéticos, mide cuántas proteínas de glóbulos rojos se han glicado en los últimos dos o tres meses. Un nivel elevado de HbA1c significa que la reacción de Maillard se produce con frecuencia en tu cuerpo, que los niveles de glucosa en circulación son altos y que envejeces más rápido. La combinación de demasiados radicales libres, de estrés oxidativo y de glicación deriva en un estado generalizado de inflamación del cuerpo. La inflamación es una medida de protección; es el resultado de que el cuerpo intente defenderse ante los invasores. Pero la inflamación crónica es dañina, porque se pone en contra de nuestro propio cuerpo. Desde el exterior puede

que veas irritación e hinchazón, pero por dentro, los tejidos y los órganos se están dañando lentamente.

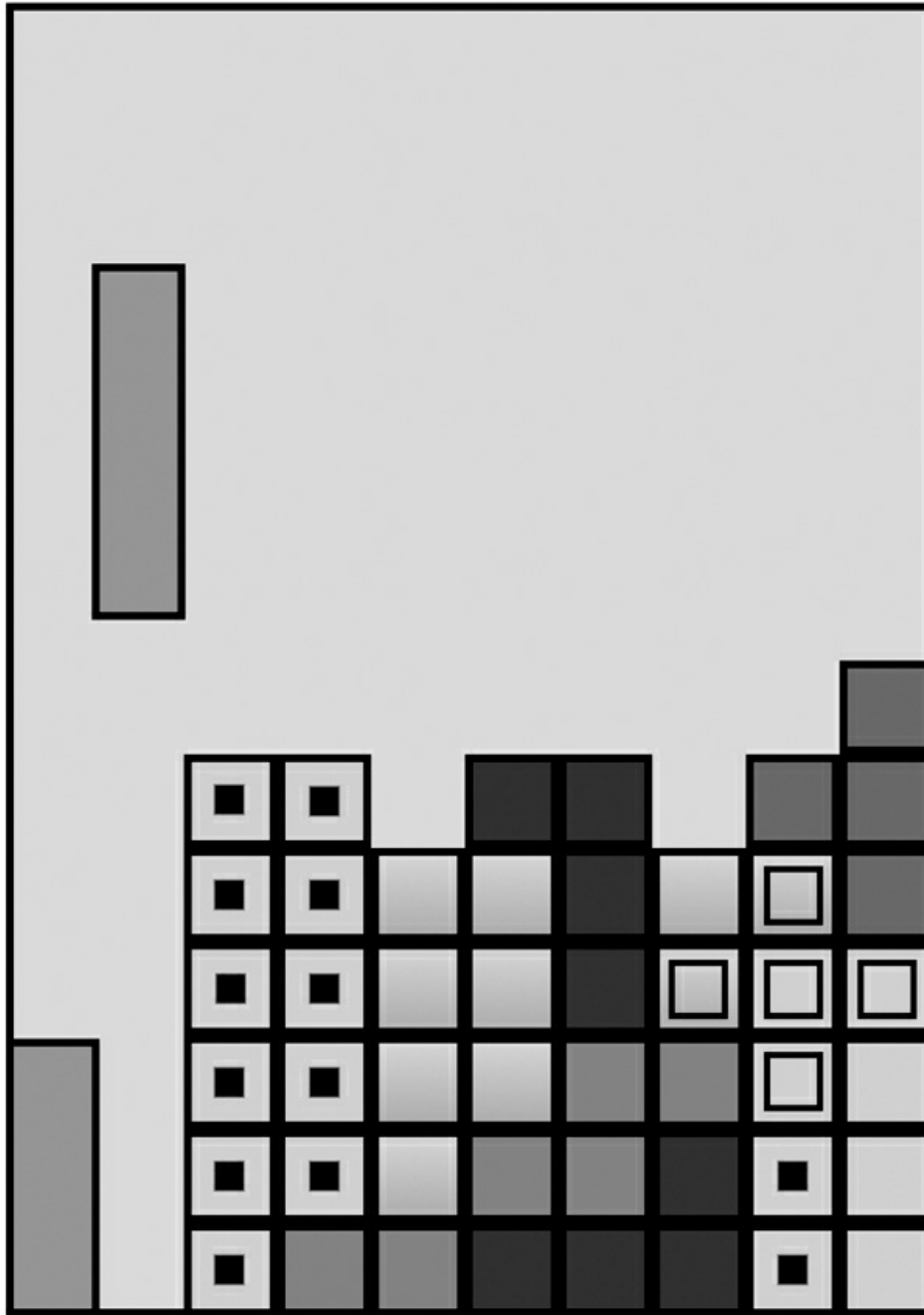
La inflamación también se puede incrementar con el alcohol, el tabaco, el estrés, el síndrome del intestino permeable y sustancias liberadas por la grasa corporal. La inflamación crónica es el origen de la mayoría de las enfermedades crónicas como las embolias, ciertas enfermedades respiratorias, los trastornos cardiovasculares, las enfermedades hepáticas, la obesidad y la diabetes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) califica las enfermedades inflamatorias como «la mayor amenaza para la salud humana».

¹⁴ En todo el mundo, tres de cada cinco personas mueren a causa de una enfermedad inflamatoria. La buena noticia es que una dieta que reduzca los picos de glucosa, reduce la inflamación y, con ello, el riesgo de contraer cualquiera de estas enfermedades inflamatorias. ¹⁵

El tercer y último proceso en el que nos adentraremos puede que sea el más sorprendente. En realidad es un mecanismo de defensa que utiliza nuestro cuerpo para defenderse de los picos, pero que, a su vez, tiene sus propias consecuencias.

JUGAR AL TETRIS PARA SOBREVIVIR: INSULINA Y AUMENTO DE GRASA

Para sobrevivir, es fundamental que nos deshagamos del exceso de glucosa lo más rápido posible para reducir la formación de radicales libres y la glicación. Así que nuestro cuerpo, que trabaja sin que nos demos cuenta, tiene un plan: se pone a jugar a una especie de Tetris.



¿Tetris? No, se está despejando un pico de glucosa.

En el Tetris, los jugadores organizan los bloques en filas para eliminarlos antes de que se acumulen. Es curiosamente parecido a lo que pasa en el cuerpo: cuando entra demasiada glucosa, nuestro cuerpo hace todo lo que puede para esconderla.

Así es como funciona.

Cuando suben los niveles de glucosa, nuestro páncreas se convierte en el director de orquesta del Tetris. Una de las funciones principales del páncreas es enviar una hormona llamada insulina al cuerpo. La única finalidad de la insulina es acumular el exceso de glucosa en los almacenes que hay por el cuerpo, para mantenerla fuera de circulación y protegernos de sus daños. Sin insulina, la gente se moriría; las personas incapaces de generarla (aquellas que padecen diabetes tipo 1) se tienen que inyectar insulina para compensar lo que el páncreas no puede producir.

La insulina coloca el exceso de glucosa en varios almacenes. Entremos en el almacén número 1: el hígado. El hígado es muy práctico, porque toda la sangre que viene del intestino transportando nueva glucosa de la digestión tiene que pasar por él.

Nuestro hígado transforma la glucosa en algo nuevo llamado glucógeno. Es un equivalente del proceso que hacen las plantas para convertir la glucosa en almidón. El glucógeno es, en realidad, el primo del almidón: está compuesto por muchas moléculas de glucosa conectadas mano con mano.¹⁶ Si el exceso de glucosa conservara su forma original, produciría estrés oxidativo y glicación. Pero en cuanto se transforma, ya no nos provoca daños.

El hígado puede albergar unos cien gramos de glucosa en forma de glucógeno (la cantidad de glucosa que hay en tres patatas fritas grandes de McDonald's).¹⁷ Esto es la mitad de los doscientos gramos de glucosa que nuestro cuerpo necesita cada día para tener energía.¹⁸

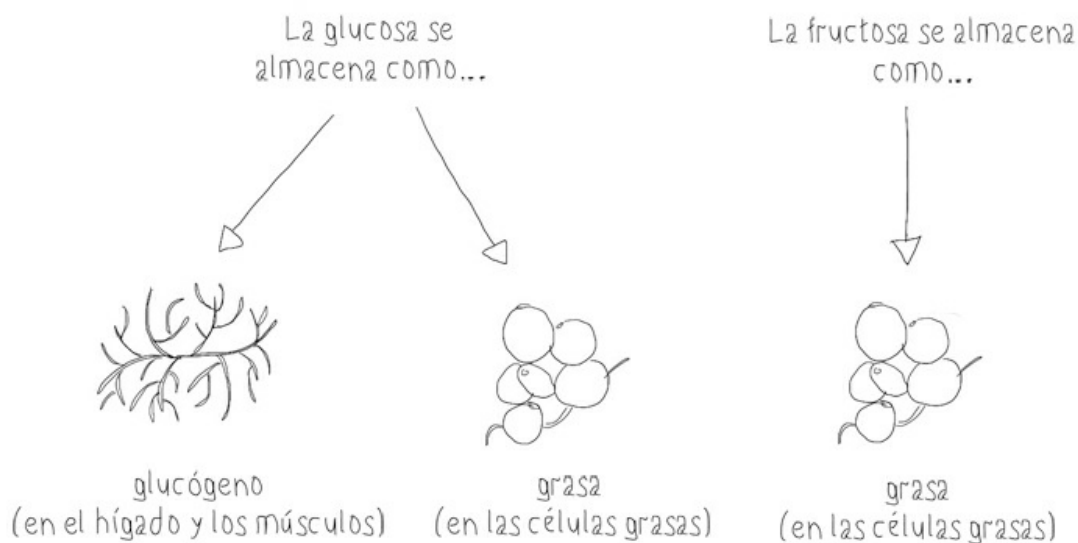
El segundo almacén son nuestros músculos. Los músculos son efectivos porque tenemos muchos. Los músculos de un adulto medio de unos setenta kilos pueden albergar unos cuatrocientos gramos de glucosa en forma de glucógeno o, lo que es lo mismo, la cantidad de glucosa que hay en doce patatas fritas grandes de McDonald's.¹⁹

El hígado y los músculos son eficientes, pero tendemos a comer mucha más glucosa de la que necesitamos, así que estos almacenes se suelen llenar

bastante rápido. Si no tuviéramos otros almacenes para el excedente de glucosa, nuestro cuerpo no tardaría en perder la partida de Tetris.

¿Qué parte del cuerpo podríamos hacer crecer con facilidad, sin esforzarnos demasiado y simplemente aplatanándonos en el sofá? Te presento las reservas de grasa.

En cuanto la insulina ha almacenado toda la glucosa posible en el hígado y en los músculos, toda la glucosa extra se convierte en grasa y se almacena en nuestras reservas de grasa. ²⁰ Y esta es una de las maneras que tenemos de ganar peso. Entre otras. Porque nuestro cuerpo no solo tiene que lidiar con la glucosa, sino que también tiene que deshacerse de la fructosa. Y desgraciadamente, la fructosa no se puede convertir en glucógeno y almacenarse en el hígado y los músculos. La única forma en la que se puede almacenar la fructosa es como grasa. ²¹



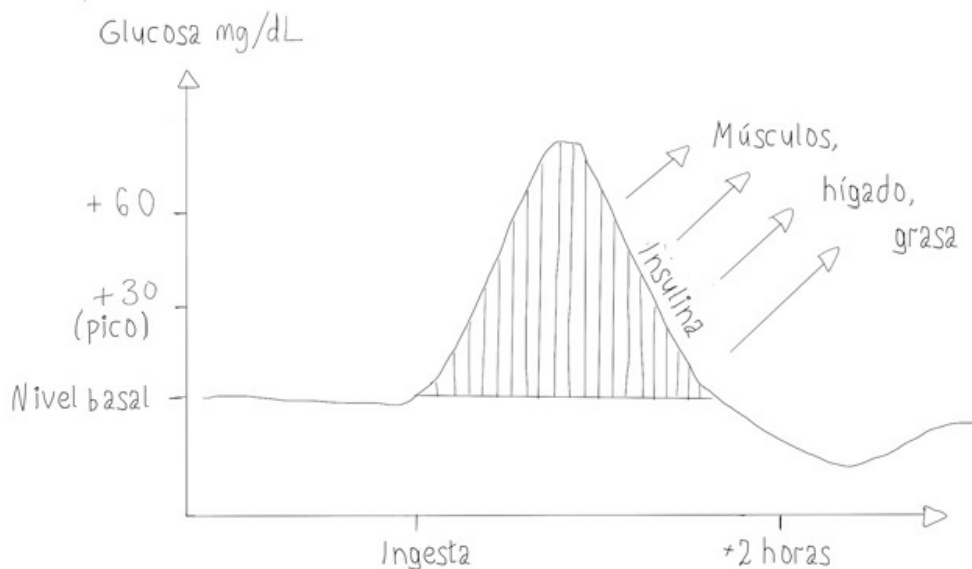
Los humanos almacenamos el excedente de glucosa como glucógeno y como grasa. El excedente de fructosa solo puede convertirse en grasa.

La grasa que nuestro cuerpo crea a partir de la fructosa tiene destinos poco afortunados. Primero, se acumula en el hígado e impulsa el desarrollo de la

enfermedad de hígado graso no alcohólico. ²² En segundo lugar, llena las células grasas de nuestras caderas, muslos y cara, y las que están entre los órganos, y ganamos peso. Por último, entra en el flujo sanguíneo y contribuye a aumentar el riesgo de padecer alguna cardiopatía (puede que lo hayas oído alguna vez con el nombre de lipoproteína de baja densidad [LDL] o colesterol «malo»).

Este es otro motivo por el que, si dos alimentos tienen la misma cantidad de calorías, te recomiendo que pases del dulce (que contiene fructosa) y te quedes con el salado (que no contiene fructosa). La ausencia de fructosa supone que menos moléculas acaben convertidas en grasa. ²³

Irónicamente, muchos alimentos procesados que son «sin grasa» o *light* contienen mucha sacarosa, así que la fructosa que incluyen se convierte en grasa después de ingerirla. Hablaré más al respecto en la tercera parte.



Unos sesenta minutos después de comer, nuestra concentración de glucosa alcanza su punto máximo. Luego empieza a bajar, cuando llega la insulina y acompaña las moléculas de glucosa

hasta el hígado, los músculos y las células grasas.

Muchos de nosotros no sabemos muy bien cómo nos posicionamos respecto a la grasa, pero en realidad es muy útil: tu cuerpo utiliza las reservas de grasa para ofrecer espacio para el excedente de glucosa y fructosa que tenemos flotando por el flujo sanguíneo. No deberíamos enfadarnos con nuestro cuerpo por crear grasa; en vez de eso, deberíamos darle las gracias por intentar protegernos del estrés oxidativo, de la glicación y de la inflamación. Cuanta más capacidad tengas para aumentar el número y el tamaño de tus células grasas (lo cual suele ir asociado a la genética), ²⁴ más tiempo estarás protegido contra el exceso de glucosa y fructosa (pero más peso ganarás). Lo cual me trae de vuelta a la insulina. La insulina, tal y como te he explicado, es fundamental en este proceso, ya que ayuda a almacenar el exceso de glucosa en esos tres almacenes. Y a corto plazo es útil. Pero cuantos más picos de glucosa experimentamos, más insulina se segrega en el cuerpo. A largo plazo, los altos niveles crónicos de insulina acarrearán problemas. Demasiada insulina es la causa fundamental de la obesidad, de la diabetes tipo 2 y del SOP, entre otras patologías. Una de las consecuencias más importantes de aplanar nuestras curvas glucémicas es que automáticamente también aplanamos nuestras curvas de insulina.

Volvamos a esos sentimientos confusos respecto a la grasa. Es útil, pero si estás intentando perder peso, es importante que entiendas lo que le pasa a tu cuerpo a nivel celular y cómo la insulina complica las cosas. Cuando dices: «Quiero perder peso», lo que estás realmente diciendo es «quiero vaciar mis células grasas de la grasa que contienen para que se desinflen como globos, reduzcan su tamaño y, con ello, se reduzca también el tamaño de mi cintura». Para hacerlo, tenemos que activar el «modo quemagrasas».

Igual que Jerry podía acceder a sus reservas de almidón por la noche, nuestro cuerpo puede recurrir al glucógeno que tenemos en el hígado y en los músculos para volver a convertirlo en glucosa, siempre que las miles de mitocondrias que hay en cada célula lo necesiten. Luego, cuando nuestras

reservas de glucógeno empiezan a menguar, nuestro cuerpo recurre a la grasa que tenemos en las reservas de grasa para obtener energía (estamos en «modo quemagrasas») y perdemos peso.

Pero esto solo pasa cuando tenemos los niveles de insulina bajos. ²⁵ Si hay insulina presente, nuestro cuerpo no quema grasa. La insulina hace que el camino hacia las células grasas sea una calle de sentido único: pueden entrar cosas, pero nada puede salir. No podemos quemar las reservas existentes hasta que los niveles de insulina empiecen a bajar, unas dos horas después del pico.

Pero si nuestros niveles de glucosa y, consecuentemente, nuestros niveles de insulina son estables, perdemos peso. En un estudio de 2021 con cinco mil seiscientas personas, un grupo de científicos canadienses demostró que la pérdida de peso siempre está precedida por una disminución de insulina. ²⁶

El exceso de glucosa en el cuerpo y sus picos y bajadas nos modifican a nivel celular. El aumento de peso es solo uno de los síntomas que vemos, pero hay muchos más. Aplanar nuestras curvas glucémicas puede aliviarlos todos.

Capítulo 7

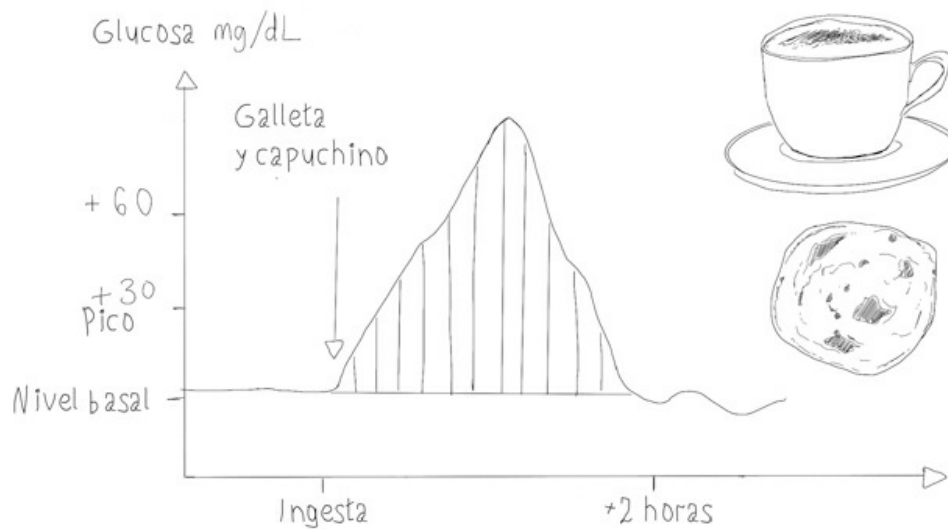
De los pies a la cabeza: por qué nos hacen enfermar los picos

Hace mucho tiempo tuve una revelación que dio el disparo de salida a mi investigación sobre la glucosa: cómo me siento ahora está estrechamente conectado con los picos y las bajadas de mi curva de glucosa.

Un día, en el trabajo —debían de ser las once de la mañana—, estaba tan soñolienta que apenas podía mover los dedos para hacer clic con el ratón. Me resultaba imposible concentrarme en lo que estaba haciendo. Así que hice un esfuerzo colosal para levantarme, fui hasta la cocina de la oficina y me serví un enorme café solo. Me bebí la taza entera y aún me sentía agotada. Miré mis niveles de glucosa: estaban en una pronunciada pendiente descendiente después de un gran pico provocado por la ingesta de una galleta con pepitas de chocolate y un toque de sal, y un capuchino con leche desnatada para desayunar. Me sentía cansada porque estaba en una montaña rusa glucémica.

Cuando empecé a descubrir más cosas acerca de la glucosa, aprendí que hay un amplio abanico de síntomas no deseados a corto plazo asociados con los picos y las bajadas, y que son diferentes en cada persona. Para algunos, los síntomas son sensación de mareo, náuseas, palpitaciones, sudores, antojos de comida y estrés; ¹ mientras que para otros, como yo, son agotamiento y

mente nublada. Y para muchos miembros de la comunidad Glucose Goddess, un pico de glucosa también puede suponer mal humor o ansiedad.



La gran bajada en los niveles de glucosa hizo que me sintiera aletargada.

A largo plazo, los procesos que los picos ponen en marcha (estrés oxidativo, glicación, inflamación y exceso de insulina) provocan enfermedades crónicas, desde diabetes tipo 2 hasta artritis y depresión.

EFFECTOS A CORTO PLAZO

HAMBRE CONSTANTE

¿Tienes hambre todo el rato? No eres el único.

En primer lugar, somos muchos los que volvemos a sentir hambrientos

poco después de haber comido, y de nuevo, es algo que está relacionado con la glucosa. Si comparas dos comidas que contengan la misma cantidad de calorías, la que provoca un pico de glucosa más pequeño *hará que te sientas saciado durante más tiempo.* ² Las calorías no lo son todo (hay más información sobre este tema en la tercera parte).

En segundo lugar, el hambre constante es un síntoma de altos niveles de insulina. ³ Cuando tenemos una gran cantidad de insulina en el cuerpo, generada tras experimentar picos de glucosa año tras año, nuestras hormonas se confunden. La leptina, la hormona que nos dice que estamos llenos y que deberíamos dejar de comer, tiene la señal bloqueada, mientras que la grelina, la hormona que nos dice que tenemos hambre, toma el control. Aunque tengamos reservas de grasa, y dispongamos de muchísima energía, nuestro cuerpo nos dice que necesitamos más, y comemos.

Al comer, tenemos más picos de glucosa y la insulina se apresura a almacenar el exceso de esta como grasa, lo cual hace aumentar la acción de la grelina. Cuanto más peso ganamos, más hambrientos nos sentimos. Es un círculo vicioso, desafortunado e injusto.

La respuesta no es intentar comer menos; sino reducir los niveles de insulina aplanando nuestras curvas glucémicas, lo cual a menudo significa comer más, tal y como verás en la tercera parte. Allí te contaré la historia de Marie, un miembro de la comunidad que solía tener que comer cada noventa minutos y ahora ya no picotea más.

ANTOJOS

El conocimiento que tenemos sobre los antojos cambió gracias a un experimento que se llevó a cabo en el campus de la Universidad de Yale en 2011. ⁴ Se realizó una imagen por resonancia magnética funcional (IRMf) a los sujetos, lo cual medía su actividad cerebral. Luego, los sujetos miraban fotos de comida en una pantalla (ensalada, hamburguesa, galletas, brócoli) y

calificaban en qué medida les apetecía esa comida en una escala del uno, «nada», al nueve, «mucho».

En una pantalla de ordenador, los investigadores observaban qué parte del cerebro de los sujetos se activaba mientras miraban las fotos.

Los sujetos también habían dado permiso para que se les conectara a una máquina que monitoreaba sus niveles de glucosa.

Lo que descubrieron esos científicos fue fascinante. Cuando los niveles de glucosa de los sujetos eran estables, no ponían calificaciones muy altas. Sin embargo, cuando sus niveles de glucosa bajaban, pasaban dos cosas. Primero, el centro de antojos del cerebro se encendía cuando se mostraban imágenes de alimentos con una alta carga calórica. Segundo, los participantes ponían calificaciones mucho más altas a esos alimentos en la escala de «quiero comérmelo» que cuando sus niveles de glucosa eran estables.

¿La conclusión? Una bajada en los niveles de glucosa (incluso una bajada pequeña de veinte miligramos por decilitro, menor que la bajada de treinta miligramos que tiene lugar después de un pico) hace que tengamos antojos de comida con un gran aporte calórico. El problema es que nuestro nivel de glucosa baja continuamente; para ser exactos, después de cada pico. Y cuanto más alto haya sido el pico, más intensa será la caída. Esto es bueno, porque significa que la insulina está haciendo su trabajo, almacenando el exceso de glucosa en los diferentes almacenes. Pero también significa que nos invade el deseo de comernos una galleta o una hamburguesa, o ambas cosas. Aplanar nuestra curva de glucosa da como resultado tener menos antojos.

FATIGA CRÓNICA

¿Te acuerdas de tu abuelo y del espantoso fracaso posjubilación, cuando la cabina donde trabajaba quedó abarrotada con demasiado carbón, tuvo que dejar la pala y el tren se paró? Esto mismo es lo que les pasa a nuestras

mitocondrias: un exceso de glucosa hace que tiren la toalla, se pone en riesgo la producción de energía y estamos cansados.

Se han hecho estudios con bicicletas estáticas que demuestran lo que pasa cuando las mitocondrias ya no funcionan bien: las personas que nacen con defectos mitocondriales suelen poder hacer ejercicio solo la mitad de tiempo que las personas sanas. ⁵ Si tus mitocondrias están dañadas, levantar a tu hijo te costará más, cargar con la compra te resultará agotador y no serás capaz de lidiar con el estrés (como el provocado por un despido o una ruptura sentimental) tan bien como antes. Para poder superar acontecimientos difíciles, tanto física como mentalmente, se necesita la energía que generan las mitocondrias. ⁶

Cuando comemos algo que sabe dulce, puede que pensemos que estamos ayudando al cuerpo a coger energía, pero esto es solo una impresión causada por el subidón de dopamina en el cerebro que nos hace sentir colocados. Con cada pico afectamos las capacidades de nuestras mitocondrias a largo plazo. ⁷ Las dietas que causan montañas rusas glucémicas provocan una mayor fatiga que aquellas que aplanan las curvas de glucosa. ⁸

MALA CALIDAD DEL SUEÑO

Un síntoma común de un nivel de glucosa desregulado es despertarse repentinamente a medianoche con fuertes latidos. A menudo, este es el resultado de una caída de los niveles de glucosa a medianoche. Acostarse con altos niveles glucémicos o justo después de un gran pico de glucosa también se asocia con el insomnio en las mujeres posmenopáusicas y con la apnea del sueño en un segmento de la población masculina. ⁹ Si quieres dormir profundamente, aplanas tus curvas.

RESFRIADOS Y COMPLICACIONES CON EL CORONAVIRUS

Después de un pico de glucosa, tu sistema inmunológico está temporalmente

defectuoso. ¹⁰ Si tus niveles de glucosa son crónicamente altos, ya puedes despedirte de las respuestas inmunológicas de lujo ante los invasores. Estarás más expuesto a posibles infecciones, ¹¹ y resulta que esto es especialmente aplicable en el caso del coronavirus. Una buena salud metabólica (otra manera de describir el buen funcionamiento de nuestras mitocondrias) es uno de los factores principales que predicen si sobreviviríamos o no a una infección de coronavirus; ¹² se ha demostrado que las personas con altos niveles de glucosa se infectan con más facilidad, son más propensas a sufrir complicaciones, ¹³ y tienen el doble de posibilidades de morir del virus que quienes presentan niveles glucémicos normales (41 % frente a 16 %). ¹⁴

LA DIABETES GESTACIONAL ES MÁS DIFÍCIL DE CONTROLAR

A todas las mujeres les aumentan los niveles de insulina durante el embarazo. Esto se debe a que la insulina es la responsable de promover el crecimiento, tanto del bebé como del tejido de los pechos de la madre para que pueda prepararse para amamantar. ¹⁵

Desgraciadamente, a veces esta insulina de más puede provocar una resistencia a la insulina, es decir, que el cuerpo ya no responda a la insulina tan bien como antes. Los niveles aumentan, pero esto no ayuda a colocar el exceso de glucosa en los tres almacenes, así que también aumentan los niveles de glucosa. Esto es lo que se denomina *diabetes gestacional*. Es una experiencia aterradora para las madres, que se agrava a medida que se acerca la fecha prevista de parto.

Pero aplanando las curvas de glucosa, las madres pueden reducir la posibilidad de necesitar medicación, pueden reducir el peso del bebé al nacer (lo cual es bueno porque facilita el parto y es más saludable para el bebé), y hay menos probabilidades de que tengan que pasar por una cesárea, ¹⁶ a la vez que pueden limitar el peso que ganan ellas durante el embarazo. ¹⁷ Esto

es exactamente lo que pudo hacer Amanda, a la que conocerás en la tercera parte.

SOFOCOS Y SUDOR NOCTURNO

Cuando los niveles hormonales caen en picado en la menopausia, los cambios que se experimentan pueden percibirse como un terremoto: todo se desequilibra, y las mujeres experimentan síntomas que van desde una disminución de la libido hasta sudores nocturnos, insomnio, sofocos y mucho más.

Los niveles de glucosa altos o inestables y los niveles de insulina altos hacen que la menopausia se viva aún peor. Los estudios demuestran que los sofocos y los sudores nocturnos, síntomas comunes de la menopausia, son más frecuentes en las mujeres que tienen altos niveles de glucosa y de insulina. ¹⁸ Pero hay un rayo de esperanza: un estudio que se llevó a cabo en 2020 en la Universidad de Columbia descubrió que aplanar las curvas de glucosa se asocia con menos síntomas menopáusicos, como el insomnio. ¹⁹

MIGRAÑAS

La migraña es un problema debilitante que se presenta de muchas formas. Es un campo de estudio relativamente reciente, pero los datos demuestran que las mujeres con resistencia a la insulina tienen el doble de probabilidad de padecer migrañas con regularidad que las mujeres que no tienen resistencia a la insulina. ²⁰ Cuando a las personas que sufren migraña les disminuye el nivel de insulina, parece que la situación mejora: tras la administración de un medicamento que reduce la cantidad de insulina en el cuerpo, más de la mitad de un grupo de treinta y dos personas experimentaron una reducción significativa de la frecuencia de las migrañas. ²¹

MEMORIA Y PROBLEMAS CON LA FUNCIÓN COGNITIVA

Si estás a punto de hacer un examen, revisar tus finanzas o empezar una discusión que quieres ganar, vigila lo que comes justo antes. Es fácil recurrir a algo dulce cuando quieres un chute de energía, pero esta decisión puede afectar a tu capacidad intelectual. Resulta que los grandes picos glucémicos pueden perjudicar la memoria y la función cognitiva. ²²

Este efecto es peor a primera hora de la mañana, después de estar en ayunas toda la noche. ²³ Ojalá lo hubiera sabido de pequeña, cuando desayunaba un crep de crema de chocolate cada día. Si tienes una reunión a las nueve de la mañana en la que quieres dar una buena impresión, desayuna algo que mantenga tu curva glucémica estable. Presta atención al truco 4, «Aplana la curva del desayuno», en la tercera parte.

LA DIABETES TIPO 1 ES MÁS DIFÍCIL DE CONTROLAR

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune con la que se pierde la habilidad de generar insulina: las células del páncreas que controlan su producción no funcionan.

Cada vez que una persona con diabetes tipo 1 experimenta un pico de glucosa, su cuerpo no puede colocar su exceso en los tres almacenes, porque no hay insulina para ayudar en el proceso. Consecuentemente, se tiene que inyectar insulina varias veces al día para compensar. Pero los picos y bajadas grandes son un desafío diario y estresante. Aplanando las curvas de glucosa, las personas con diabetes tipo 1 pueden reducir este desafío. Muchos aspectos pueden resultar más fáciles: hacer ejercicio sin miedo a sufrir una hipoglucemia (un estado provocado por bajos niveles de glucosa), ir al baño con menos frecuencia (un efecto colateral de los picos de glucosa) y mejorar su estado de ánimo.

Todos los trucos de la tercera parte se pueden aplicar a las personas con diabetes tipo 1 (y en el truco 10 leerás la historia de Lucy, con diabetes tipo

1, que consiguió aplanar sus curvas con estos consejos). Si tienes diabetes tipo 1, es importante que hables con tu médico antes de emprender cualquier cambio en la dieta. Asegúrate de que te adaptan la dosis de insulina si es necesario.

EFFECTOS A LARGO PLAZO

ACNÉ Y OTROS PROBLEMAS CUTÁNEOS

Levanta la mano si te hubiera gustado saber esto cuando ibas al instituto: los alimentos almidonados y dulces pueden provocar una reacción en cadena que se manifiesta en forma de acné en la cara y en el cuerpo, y que puede hacer que la piel luzca más roja.²⁴ Esto se debe a que la inflamación es la fuente de muchos problemas cutáneos (incluidos los eczemas y la psoriasis) y, tal y como has aprendido, la inflamación es una consecuencia de los picos de glucosa.

Si con nuestra alimentación mantenemos las curvas de glucosa estables, el acné mejora, los granos se hacen más pequeños y se calma la inflamación. En un estudio con varones de entre quince y veinticinco años, la dieta que lograba unas curvas de glucosa más estables resultaba en una reducción significativa del acné en comparación con una dieta que provocaba picos de glucosa²⁵ (curiosamente, hubo mejoras incluso sin reducir la ingesta de otros alimentos conocidos por contribuir al acné, como los productos lácteos).

ENVEJECIMIENTO Y ARTRITIS

Dependiendo de tu dieta, puede que hayas tenido decenas de miles de picos de glucosa (y fructosa) más que tu vecino en el momento en el que ambos alcanzáis los sesenta años. Esto tiene una influencia no solo en lo mayor que

se te ve desde fuera, sino también en lo mayor que estás por dentro. Cuanto más a menudo experimentamos picos, más rápido envejecemos.²⁶ La glicación, los radicales libres y la inflamación consiguiente son responsables de la lenta degradación de nuestras células (lo que conocemos con el nombre de *envejecimiento*).²⁷ Los radicales libres también dañan el colágeno, la proteína que se halla en muchos de nuestros tejidos, lo cual provoca que tengamos la piel más flácida y con arrugas, y puede provocar inflamación de las articulaciones, artritis reumatoide,²⁸ degradación de los cartílagos²⁹ y osteoartritis:³⁰ los huesos son cada vez más frágiles, nos duelen las articulaciones y desde luego no podemos ir a correr por el parque.

Si una célula tiene demasiados radicales libres en su interior y está demasiado dañada, puede decidir someterse a la muerte celular para prevenir más complicaciones. Pero esto tiene consecuencias. Cuando las células mueren, desaparecen partes de nosotros mismos: los huesos se desgastan, el sistema inmunológico se debilita, el corazón bombea peor y pueden desarrollarse enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson.³¹ Aplanar las curvas de glucosa, hacer ejercicio y reducir el estrés son medios muy poderosos de prevenir el envejecimiento.

ALZHÉIMER Y DEMENCIA

De entre todos los órganos, el que utiliza más energía es el cerebro. Alberga muchísimas mitocondrias. Esto significa que cuando hay un exceso de glucosa en el cuerpo, el cerebro es más vulnerable ante las consecuencias. Las neuronas que hay en el cerebro notan el estrés oxidativo igual que cualquier otra célula: como los picos de glucosa reiterados incrementan el estrés oxidativo, provocan neuroinflamación y, a la larga, disfunción cognitiva.³² Además, la inflamación crónica es un factor clave en casi todas las enfermedades degenerativas, incluyendo el alzhéimer.³³

De hecho, el alzhéimer y los niveles de glucosa están tan estrechamente

conectados que a veces se utiliza la denominación *diabetes tipo 3* o *diabetes cerebral* para referirse a esta enfermedad. ³⁴ Por ejemplo, las personas que padecen diabetes tipo 2 son cuatro veces más propensas a desarrollar alzhéimer que quienes no la sufren. ³⁵ Los indicios también son visibles antes: hay una relación entre las personas que sufren diabetes tipo 2 y no controlan muy bien sus niveles de glucosa, y los déficits de memoria y los problemas de aprendizaje. ³⁶

Igual que el resto de síntomas ya mencionados, es posible que incluso el deterioro cognitivo sea reversible: cada vez hay más estudios que demuestran las mejoras de la memoria y de las habilidades cognitivas a corto ³⁷ y largo plazo ³⁸ cuando los pacientes siguen una dieta que estabiliza la glucosa. Un programa terapéutico de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) descubrió que después de tan solo tres meses aplanando curvas, las personas que habían tenido que dejar el trabajo a causa de un deterioro cognitivo eran capaces de volver a trabajar e incluso rendir mejor que antes. ³⁹

RIESGO DE PADECER CÁNCER

Los niños que nacen hoy en día tienen un 50 % de posibilidades de desarrollar un cáncer a lo largo de su vida. ⁴⁰ Y la mala alimentación, junto con el tabaco, es la principal causante de un 50 % de los cánceres. ⁴¹

Para empezar, los estudios documentan que las mutaciones en el ADN causadas por radicales libres pueden ser el origen de un cáncer. En segundo lugar, la inflamación fomenta la proliferación del cáncer. ⁴² Finalmente, cuando hay más insulina en el cuerpo, el cáncer se propaga aún más rápido. ⁴³ La glucosa es una pieza clave en muchos de estos procesos y los datos existentes lo demuestran: las personas con niveles en ayunas superiores a cien miligramos por decilitro —situación clasificada de prediabetes— tienen el doble de posibilidades de morir de cáncer. ⁴⁴ Por lo tanto, aplanar las curvas

de glucosa e insulina es un paso importante para ayudar a prevenir que se desarrolle.

EPISODIOS DEPRESIVOS

Tu cerebro no tiene nervios sensoriales, así que cuando algo va mal no puede avisarte con dolor tal y como hacen el resto de órganos. En vez de eso, sientes perturbaciones mentales, como un bajo estado de ánimo.

Las personas que llevan una dieta que provoca niveles glucémicos erráticos registran sentir más desánimo, más síntomas depresivos y más perturbaciones del estado de ánimo que aquellas que llevan una dieta con una composición parecida, pero niveles de glucosa más estables. ⁴⁵ Y cuanto más extremos son los picos, peores son los síntomas, así que cualquier esfuerzo para aplanar la curva, por pequeño que sea, puede ayudarte a sentirte mejor. ⁴⁶

PROBLEMAS INTESTINALES

Es en nuestros intestinos donde la comida se procesa y se descompone en moléculas que se absorben en la sangre o se desechan directamente. Así que no debería sorprenderte que los problemas intestinales (como el intestino permeable, el síndrome de colon irritable y el tránsito intestinal lento) estén relacionados con la dieta. Aún no se ha podido confirmar la relación entre los picos de glucosa y problemas digestivos concretos, pero parece que los niveles altos de glucosa podrían agravar el síndrome del intestino permeable. ⁴⁷ De hecho, la inflamación (uno de los procesos que provoca picos de glucosa) puede causar agujeros en las paredes del intestino, así que las toxinas que no deberían atravesarlo, lo atraviesan, lo cual acaba derivando en un intestino permeable. Esto, a su vez, desencadena alergias alimentarias y otras enfermedades autoinmunes como la enfermedad de Crohn y la artritis reumatoide. ⁴⁸

Por otro lado, adoptar una dieta que aplane los picos de glucosa puede librarte de la acidez de estómago muy rápidamente, a veces incluso en un solo día. ⁴⁹

Además, estamos descubriendo que la salud intestinal está relacionada con la salud mental: los microbiomas poco saludables pueden contribuir a trastornos en el estado de ánimo. ⁵⁰ El intestino y el cerebro están conectados por 500 millones de neuronas (son muchas, pero el cerebro contiene la friolera de 100.000 millones de neuronas). ⁵¹ Intercambian información constantemente, ⁵² lo cual podría ser el motivo por el cual lo que comemos, y la presencia o ausencia de picos de glucosa, afecta a cómo nos sentimos.

CARDIOPATÍAS

Cuando hablamos de cardiopatías, el colesterol es a menudo el principal tema de conversación. Pero esto está cambiando; hemos descubierto que el problema no solo está en «demasiado colesterol». De hecho, la mitad de las personas que sufren un paro cardíaco tienen niveles de colesterol normales. ⁵³ Ahora sabemos que lo que provoca cardiopatías es un tipo específico de colesterol (LDL patrón B), así como la inflamación. Los científicos han descubierto por qué se produce esta situación. Y está vinculada con la glucosa, la fructosa y la insulina.

En primer lugar, la glucosa y la fructosa. Las paredes de nuestros vasos sanguíneos están hechas de células. Las cardiopatías empiezan cuando se acumula placa debajo de esas paredes. Estas células son especialmente vulnerables al estrés mitocondrial, y los picos de glucosa y fructosa provocan estrés oxidativo. Consecuentemente, estas células sufren y pierden su forma lisa. Las paredes de los vasos sanguíneos se vuelven irregulares y las partículas de grasa se atascan más fácilmente en la superficie irregular.

En segundo lugar, la insulina. Cuando tenemos los niveles de insulina

demasiado altos, nuestro hígado empieza a producir LDL patrón B. ⁵⁴ Este es un tipo de colesterol pequeño y denso que se arrastra por los bordes de los vasos sanguíneos, donde es probable que quede atascado (el LDL patrón A es grande, flotante e inofensivo, lo recibimos cuando comemos grasas alimentarias).

Por último, si el colesterol se oxida (lo que sucede cuanto más glucosa, fructosa e insulina estén presentes), ⁵⁵ se incrusta debajo de las paredes de nuestros vasos sanguíneos y se queda enganchado allí. Se va acumulando la placa y se obstruye el flujo. Así es como empiezan las cardiopatías.

Los picos fomentan estos tres procesos. Por eso, la ciencia está descubriendo que incluso si nuestro nivel de glucosa en ayunas es normal, cada pico de glucosa adicional aumenta el riesgo de que muramos de un paro cardíaco. ⁵⁶ Para ayudar al corazón, deberíamos aplanar nuestras curvas de glucosa, fructosa e insulina.

Nueve de cada diez médicos siguen midiendo el colesterol LDL total para diagnosticar cardiopatías y recetan estatinas si el valor es demasiado alto. Pero lo importante es el LDL patrón B y la inflamación. Para agravar el problema, las estatinas disminuyen el LDL patrón A, pero no reducen la problemática del patrón B. ⁵⁷ De ahí que las estatinas no reduzcan el riesgo de sufrir un primer paro cardíaco. ⁵⁸

Vemos de nuevo que la glucosa, la fructosa y la inflamación que causan los altos niveles de estas moléculas en el cuerpo son las claves para entender esta patología. Los médicos pueden medir mejor el riesgo de sufrir cardiopatías si observan la denominada ratio de triglicéridos HDL (que nos revela la presencia del pequeño y denso LDL patrón B) y la proteína C reactiva (que nos revela los niveles de inflamación). Los triglicéridos, en el cuerpo, se convierten en LDL patrón B. Así que midiendo los triglicéridos, podemos determinar la cantidad de LDL patrón B problemático que tenemos en el sistema. Si divides el nivel de triglicéridos (en miligramos por decilitro) entre el nivel de HDL (en miligramos por decilitro), obtendrás una ratio que

es sorprendentemente precisa pronosticando el volumen de LDL. Si el resultado es inferior a dos, ideal. Si el resultado es superior a dos, puede ser problemático. ⁵⁹ Es decir, como la inflamación es un motor clave de cardiopatías, medir la proteína C reactiva, que aumenta con la inflamación, es mejor para pronosticar cardiopatías que los niveles de colesterol. ⁶⁰

INFERTILIDAD Y SOP

La comunidad científica ha descubierto recientemente que existe un vínculo notable entre la insulina y la salud reproductiva. Resulta que los niveles de insulina son una información importante para el cerebro y para tus gónadas u órganos sexuales, para decidir si tu cuerpo es un medio seguro en el que concebir. Si tu insulina está desajustada, tu cuerpo no estará muy entusiasmado con la idea de reproducirse, porque esta información le sugiere que tu estado no es muy saludable. Tanto hombres como mujeres con altos niveles de insulina son más propensos a la infertilidad. ⁶¹ Cuantos más picos de glucosa nos provoque la dieta, más altos serán nuestros niveles de insulina y mayor será, por tanto, la incidencia de la infertilidad. ⁶²

En cuanto a la infertilidad femenina, normalmente se puede culpar al SOP. Una de cada ocho mujeres lo padece y sus ovarios se llenan de quistes y dejan de ovular. ⁶³

El SOP es una enfermedad provocada por un exceso de insulina. Cuanta más insulina hay en el cuerpo, más síntomas de SOP se experimentan.

¿Por qué? Porque la insulina indica a los ovarios que produzcan más testosterona (la hormona sexual masculina). ⁶⁴

Además, con demasiada insulina, la conversión natural de hormonas masculinas a hormonas femeninas que se da normalmente queda obstaculizada, lo cual implica que hay aún más testosterona en el cuerpo. ⁶⁵ A causa del exceso de testosterona, las mujeres que sufren SOP tienen rasgos

masculinos: vello allí donde no querrían tenerlo (como en el mentón), calvicie, menstruación irregular o ausente, o acné. ⁶⁶

Los ovarios también pueden retener y acumular óvulos, provocando que se detenga la ovulación.

Muchas mujeres con SOP tienen además dificultades para perder peso, porque en los contextos con demasiada insulina no es posible quemar grasa.

Algunas mujeres son más susceptibles a sufrir SOP que otras (no todas las mujeres con altos niveles de insulina tienen SOP), pero en la totalidad de los casos, mantener los niveles de glucosa bajo control puede reducir e incluso aliviar por completo los síntomas de esta patología. En la tercera parte conocerás a Ghadeer, que se libró de los síntomas del SOP, revirtió la resistencia a la insulina y perdió nueve kilos utilizando los trucos de este libro. En un estudio de la Universidad de Duke, las mujeres que siguieron una dieta para aplanar las curvas de glucosa durante seis meses redujeron a la mitad sus niveles de insulina y, consecuentemente, redujeron un 25 % los niveles de testosterona. ⁶⁷ Bajaron de peso y la cantidad de vello corporal disminuyó en cuanto sus hormonas recuperaron el equilibrio, y dos de las doce participantes se quedaron embarazadas en el transcurso del estudio.

En los hombres, la glucosa desregulada se relaciona con la infertilidad: los niveles elevados de glucosa se asocian a una calidad del semen reducida (menos candidatos viables) y a la disfunción eréctil, ⁶⁸ hasta el punto de que estudios recientes señalan que la disfunción eréctil en los hombres menores de cuarenta años podría deberse a un problema desconocido de desregulación metabólica y glucémica. ⁶⁹ Si estás intentando concebir, aplanar las curvas de glucosa te resultará de gran ayuda.

RESISTENCIA A LA INSULINA Y DIABETES TIPO 2

La diabetes tipo 2 es una epidemia a escala mundial: quinientos millones de personas sufren esta enfermedad y la cifra crece cada año. ⁷⁰ También es el

problema de salud más conocido asociado a los altos niveles de glucosa. Para entender mejor cómo los picos pueden derivar en diabetes tipo 2 y cómo se puede revertir el problema, deja que te explique una historia sobre mi hábito de tomar café expreso.

Cuando estaba estudiando en Londres, fui aumentando paulatinamente mi dosis diaria de café. Empecé con un expreso por la mañana y al cabo de unos años, no sé cómo, me tomaba cinco cafés al día para mantenerme despierta. Tenía que ir aumentando mi dosis de cafeína para sentir el mismo efecto que antes. O sea, poco a poco fui generando una resistencia a la cafeína.

Lo mismo pasa con la insulina. Cuando los niveles de insulina llevan mucho tiempo elevados, nuestras células empiezan a ser resistentes a la insulina. La resistencia a la insulina es la raíz de la diabetes tipo 2: el hígado, los músculos y las células adiposas necesitan cantidades cada vez más grandes de insulina para procesar la misma cantidad de glucosa. Y al final, el sistema deja de funcionar. La glucosa deja de almacenarse como glucógeno o almidón, aunque nuestro páncreas produzca cada vez más cantidad de insulina. El resultado es que los niveles de glucosa que tenemos en el cuerpo aumentan definitivamente. A medida que nuestra resistencia a la insulina se va agravando, pasamos de sufrir prediabetes (con niveles de glucosa en ayunas por encima de los cien miligramos por decilitro) a padecer diabetes tipo 2 (por encima de ciento veintiséis miligramos por decilitro). Sin prisa pero sin pausa, a lo largo de muchos años, cada pico de glucosa que experimentes contribuirá a empeorar tu resistencia a la insulina y a aumentar el nivel basal general de glucosa en el cuerpo. El método más común (pero erróneo) para tratar la diabetes tipo 2 es dar más insulina a los pacientes. Esto hace bajar temporalmente los niveles de glucosa, forzando a las células adiposas —ese almacén tan grande— a abrirse, haciendo que se gane peso. Se crea un ciclo vicioso en el que cada vez se administran dosis de insulina más altas y el peso del paciente va subiendo cada vez más, pero el problema de raíz de los altos niveles de insulina no se aborda. Añadir más insulina

ayuda a los pacientes con diabetes tipo 2 a corto plazo, haciendo que les bajen los niveles después de comer, pero a largo plazo agrava su problema.

Además, ahora se ha descubierto que la diabetes tipo 2 es una enfermedad inflamatoria. Es decir, cuanta más inflamación (proceso desencadenado por los picos glucémicos) más empeora la situación. ⁷¹

Por lo tanto, tiene sentido que una dieta que reduzca nuestra ingesta de glucosa y, por consiguiente, nuestra producción de insulina nos ayude a revertir la diabetes tipo 2. Un análisis que se hizo en 2021 de veintitrés ensayos clínicos dejó bien claro que la manera más efectiva de revertir la diabetes tipo 2 es aplanar las curvas de glucosa. ⁷² Esto es más efectivo que las dietas con un bajo contenido calórico o las dietas bajas en grasas, por ejemplo (aunque también puedan funcionar). En un estudio, los pacientes con diabetes tipo 2 que cambiaban su dieta y disminuían los picos de glucosa reducían las inyecciones de insulina a la mitad en tan solo un día ⁷³ (si te estás medicando, habla con tu facultativo antes de probar los trucos de este libro; como ves, los cambios pueden ser muy rápidos). En 2019, la ADA empezó a apoyar las dietas que aplanaban las curvas de glucosa en vista de las convincentes pruebas de que mejoraban los resultados en pacientes con diabetes tipo 2. ⁷⁴ Ahora sabemos que para revertir la diabetes tipo 2 y la resistencia a la insulina tenemos que aplanar las curvas de glucosa. En la tercera parte aprenderás cómo hacerlo, a la vez que sigues comiendo lo que te gusta.

ENFERMEDAD DE HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

Las enfermedades hepáticas o del hígado solían ser un problema exclusivamente para aquellas personas que bebían mucho alcohol.

Pero en el siglo XXI la situación cambió. Robert Lustig, un endocrinólogo, se enfrentó a algo sorprendente en su consulta en San Francisco a finales de los años 2000: algunos de sus pacientes mostraban signos de padecer

enfermedad hepática, pero no bebían en exceso. De hecho, muchos de ellos eran menores de diez años.

Acabó descubriendo que un exceso de fructosa podía provocar enfermedades hepáticas igual que lo hace el alcohol. Para protegernos de la fructosa, igual que lo hace con el alcohol, el hígado convierte la fructosa en grasa, eliminándola así del torrente sanguíneo.⁷⁵ Pero cuando comemos cosas con altas cantidades de fructosa de forma repetida, nuestro propio hígado se vuelve graso, igual que pasa con el alcohol.

La comunidad médica bautizó esta nueva afección como *enfermedad de hígado graso no alcohólico* (EHGNA) o *esteatohepatitis no alcohólica* (EHNA). Es muy común: en todo el mundo, uno de cada cuatro adultos la padece.⁷⁶ Es aún más común entre las personas que tienen sobrepeso: más de un 70 % de ellas sufren esta enfermedad.⁷⁷ Lamentablemente, esta afección puede empeorar con el tiempo, provocando una insuficiencia renal o incluso cáncer.

Para revertir la enfermedad, el hígado necesita un respiro para agotar el exceso de reservas de grasa. La solución es bajar los niveles de fructosa y prevenir futuros picos, lo cual pasa de forma natural cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa (porque la fructosa y la glucosa van de la mano en la comida).

ARRUGAS Y CATARATAS

¿Sabes por qué hay personas de sesenta años que parece que tengan setenta, mientras que otras parece que tengan cuarenta y cinco? Es porque tenemos la capacidad de influir en la velocidad a la que envejecemos, y una de las maneras de hacerlo es aplanando nuestras curvas de glucosa.

Los picos de glucosa, tal y como ya he explicado en el capítulo anterior, desencadenan el proceso de glicación y la glicación hace que envejezcamos más rápido y parezcamos mayores.

Por ejemplo, cuando la glicación transforma una molécula de colágeno, hace que sea menos flexible. El colágeno se necesita para reparar las heridas, así como para hacer que la piel, las uñas y el pelo estén sanos. El colágeno descompuesto provoca que la piel esté flácida y se formen arrugas. ⁷⁸ Cuanta más glicación, más flácida será la piel y más arrugas habrá. ⁷⁹ Una locura, pero es la verdad.

La glicación tiene lugar en todas las partes del cuerpo, incluyendo los ojos; y cuando pasa, las moléculas de los ojos sufren daños y empiezan a amontonarse. Con el tiempo, la acumulación de proteínas glicadas bloquea la luz y desarrollamos cataratas. ⁸⁰

La ciencia, incluyendo las investigaciones que he compartido contigo, nos ayuda a descifrar los mensajes que nos manda el cuerpo. Tómate un momento y examínate. ¿Cómo te sientes? ¿Qué partes del cuerpo te duelen? ¿Qué sistemas sientes que están aletargados? Si pudieras despertarte cada día y sentirte genial, ¿no querrías que así fuera?

Lo más probable es que formes parte del 88 % de los adultos que tiene unos niveles de glucosa desregulados y que sufras, sin saberlo, las muchas consecuencias de los picos que te acabo de describir, tanto efectos secundarios a corto plazo como enfermedades a largo plazo. ⁸¹ Tanto las arrugas y el acné como los antojos, el hambre, las migrañas, la depresión, la mala calidad del sueño, la infertilidad o la diabetes tipo 2 son mensajes del cuerpo. Y aunque estos problemas son muy comunes, los descubrimientos recientes demuestran que son reversibles en la mayoría de los casos.

En la tercera parte te enseñé cómo empezar este proceso. Estás a punto de descubrir trucos que te ayudarán a aplanar tus curvas, a reconectar con tu cuerpo, a revertir los síntomas, a la vez que sigues comiendo lo que te gusta. Espero que pronto te puedas despertar una mañana y sentirte genial. Porque esto es exactamente lo que le pasó a Bernadette, a quien estás a punto de conocer.

Nota

Si tomas medicación o insulina, es importante que hables con tu médico antes de probar alguno de estos trucos, porque pueden estabilizar tus niveles de glucosa muy rápido y te tengan que adaptar la dosis.

Tercera parte

¿Cómo puedo aplanar mis curvas de glucosa?

Truco

1

Come los alimentos en el orden correcto

«Perdí más de dos kilos en nueve días —me dijo Bernadette un soleado martes por la mañana—, y lo único que he hecho ha sido cambiar el orden en el que como los alimentos.»

Muy a menudo nos centramos en lo que tenemos y lo que no tenemos que comer. ¿Pero qué pasa con cómo comemos? Resulta que cómo comemos tiene un gran efecto en nuestras curvas glucémicas.

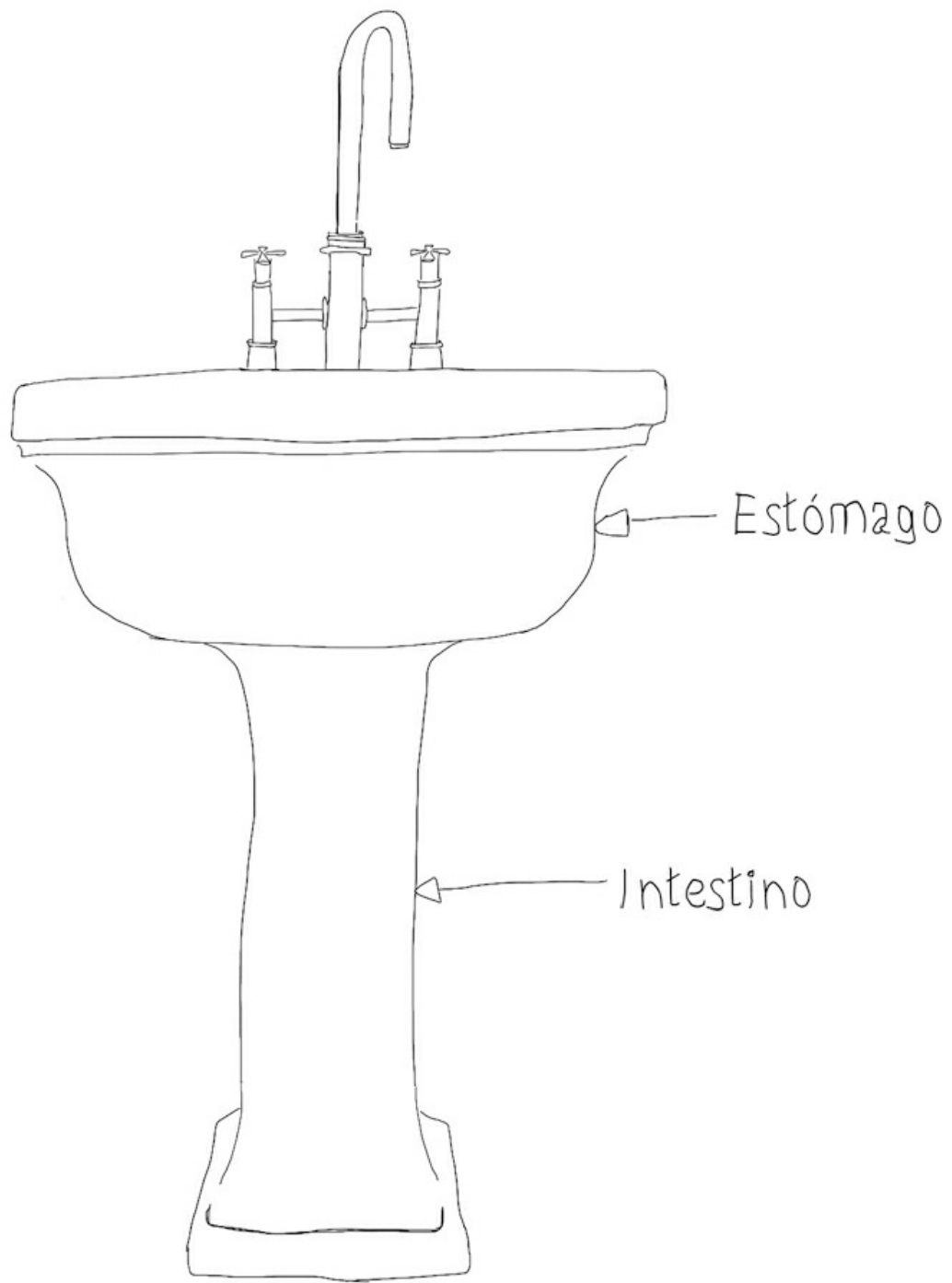
Dos comidas con los mismos alimentos (y, por tanto, los mismos nutrientes y las mismas calorías) pueden tener impactos considerablemente diferentes en nuestro cuerpo dependiendo de cómo se ingieran sus componentes. Yo me quedé de piedra cuando leí los artículos científicos que lo demostraban, especialmente uno crucial de la Universidad Cornell de 2015, que afirmaba que si comes los elementos de una comida que contengan almidón, fibra, azúcar, proteína y grasa en un orden específico, reduces el pico de glucosa general un 73 %, y el pico de insulina un 48 %. ¹ Esto es válido para cualquiera, tanto si padece diabetes como si no. ²

¿Cuál es el orden correcto? La fibra primero, la proteína y la grasa después, y los almidones y los azúcares lo último. Según los investigadores, el efecto de esta secuencia es comparable a los efectos de los medicamentos para la diabetes que se recetan para disminuir los picos de glucosa. ³ Un

estudio sorprendente de 2016 demostró el descubrimiento de una forma aún más concluyente: dos grupos de pacientes con diabetes tipo 2 siguieron una dieta estandarizada durante ocho semanas y se les pidió que tomaran los alimentos en un orden concreto o que los comieran como quisieran. El grupo que se comió los alimentos en el orden correcto experimentó una reducción significativa en el nivel de HbA1c, lo que significa que empezaron a revertir su diabetes tipo 2. El otro grupo, ingiriendo los mismos alimentos y el mismo número de calorías, pero en un orden cualquiera, no experimentó ninguna mejora en su patología. ⁴

Vaya descubrimiento más revolucionario, ¿no?

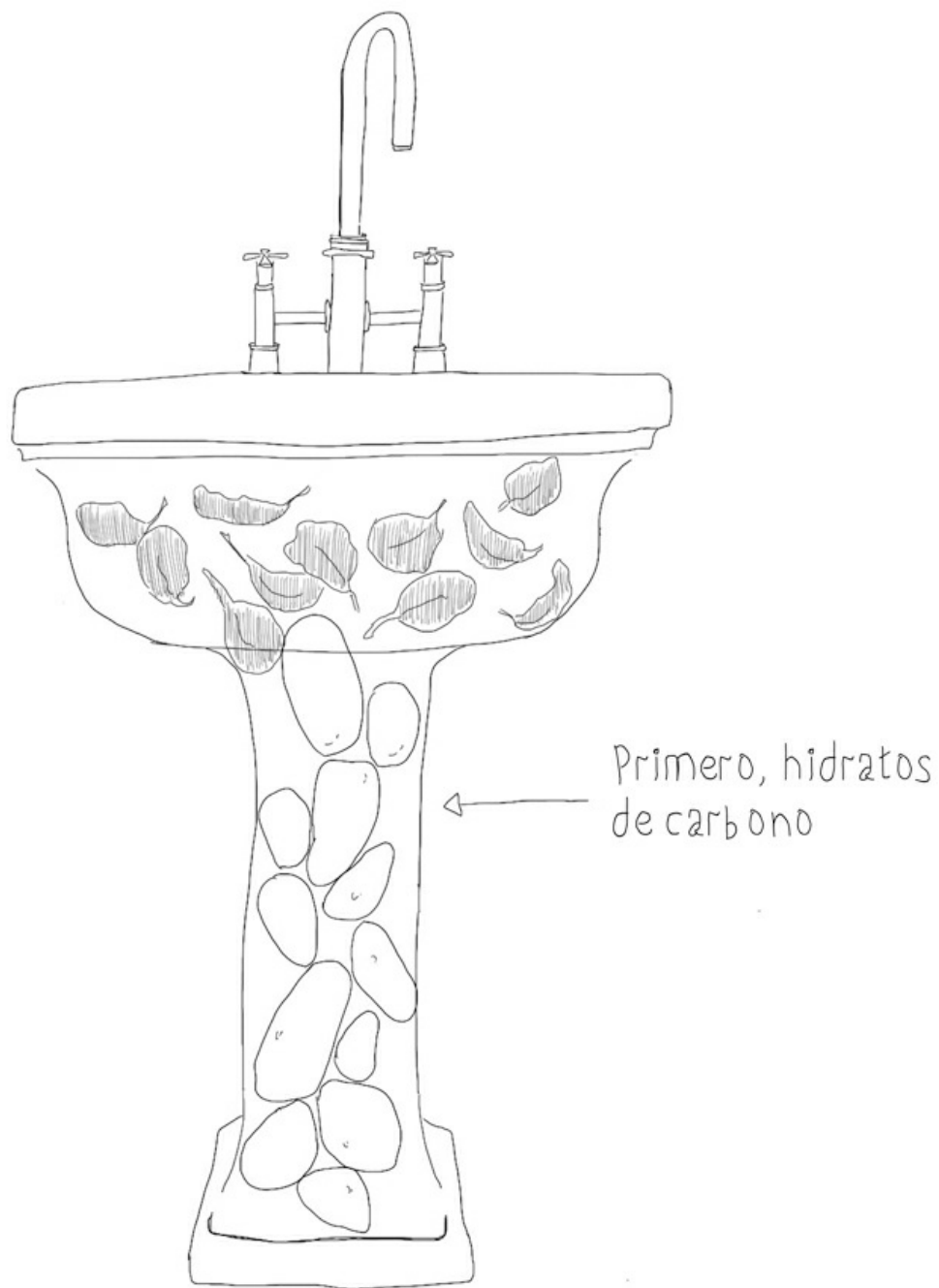
La explicación de este efecto tan sorprendente está relacionada con el funcionamiento de nuestro sistema digestivo. Para poder visualizarlo mejor, imagínate que tu estómago es un fregadero y que tu intestino delgado es la tubería que hay por debajo.



Imagínate que tu estómago es un fregadero y tu intestino es la tubería que hay por debajo.

Todo lo que comes acaba en tu fregadero, luego fluye por la tubería donde se descompone y se absorbe en el torrente sanguíneo. Cada minuto se filtra comida del fregadero a la tubería que contiene de media tres calorías ⁵ (este proceso se llama vaciamiento gástrico).

Si los almidones o los azúcares son lo primero en llegar al estómago, llegan al intestino delgado muy rápido. Allí se descomponen en moléculas de glucosa que llegan a gran velocidad al torrente sanguíneo. Esto crea un pico de glucosa. Cuantos más hidratos de carbono comas y más rápido los comas, más contundentemente aparece la carga de glucosa, y mayor es el pico glucémico. Imagina que en tu plato tienes tanto pasta como verduras (¿qué tal brócoli?, ¡a mí me encanta!) y te comes primero la pasta y luego el brócoli. La pasta, que es un almidón, se convierte en glucosa, ya que se digiere muy rápido. Luego el brócoli se coloca encima de la pasta y espera que le llegue su turno para bajar por la tubería.



Cuando comes hidratos de carbono en primer lugar, bajan por tu intestino sin interrupciones.

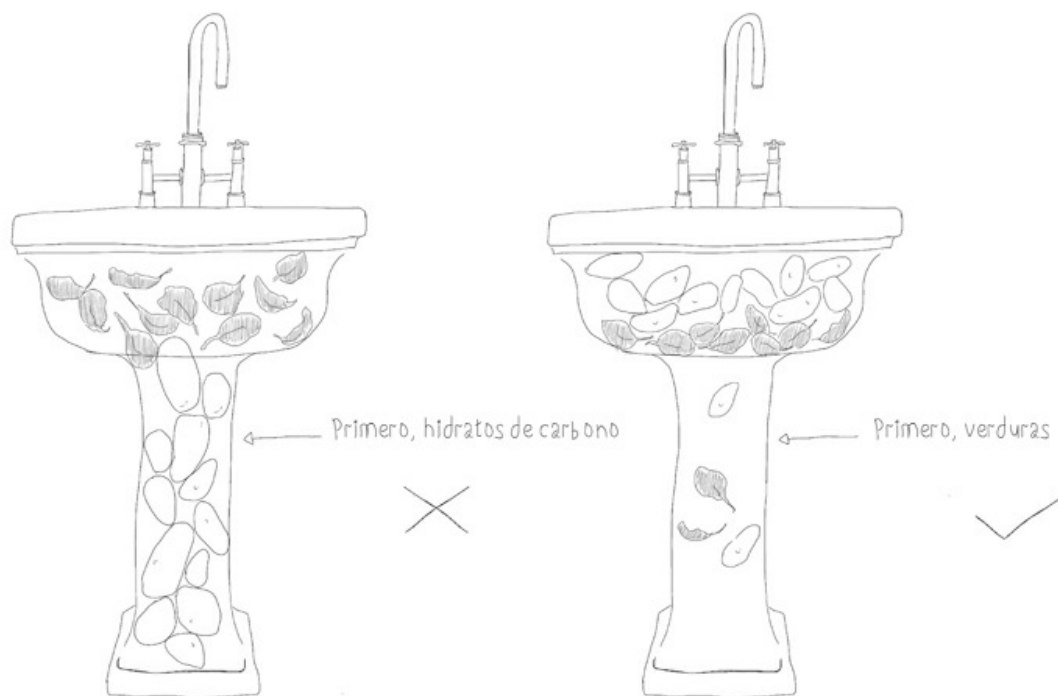
Por el contrario, comer las verduras primero y los hidratos de carbono después cambia drásticamente lo que pasa.

Empieza saboreando el brócoli. El brócoli es un vegetal y los vegetales contienen una gran cantidad de fibra. Tal y como hemos visto, el sistema digestivo no descompone la fibra en glucosa, sino que va desde el fregadero, pasando por la tubería, hasta... el alcantarillado, lentamente y sin ser modificada.

Pero esto no es todo.

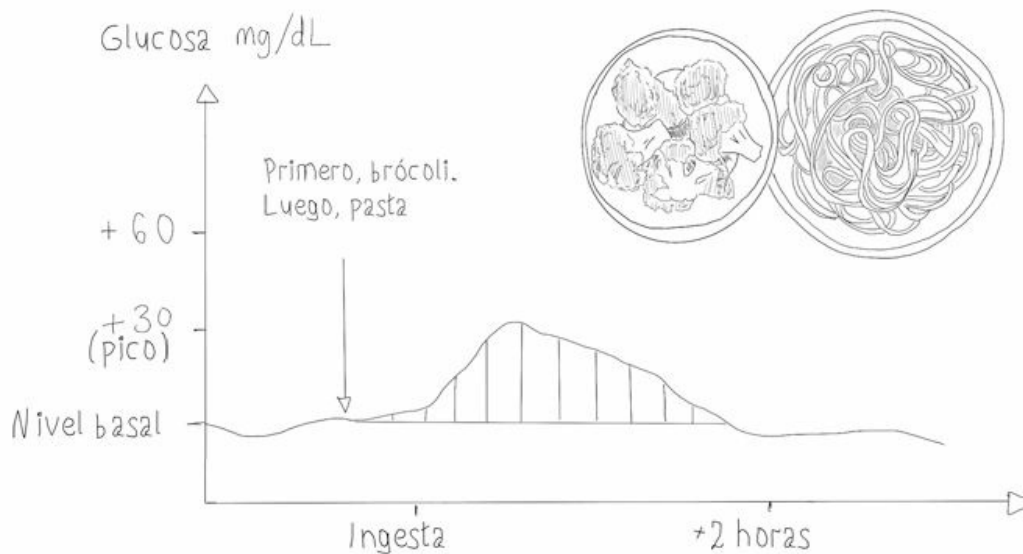
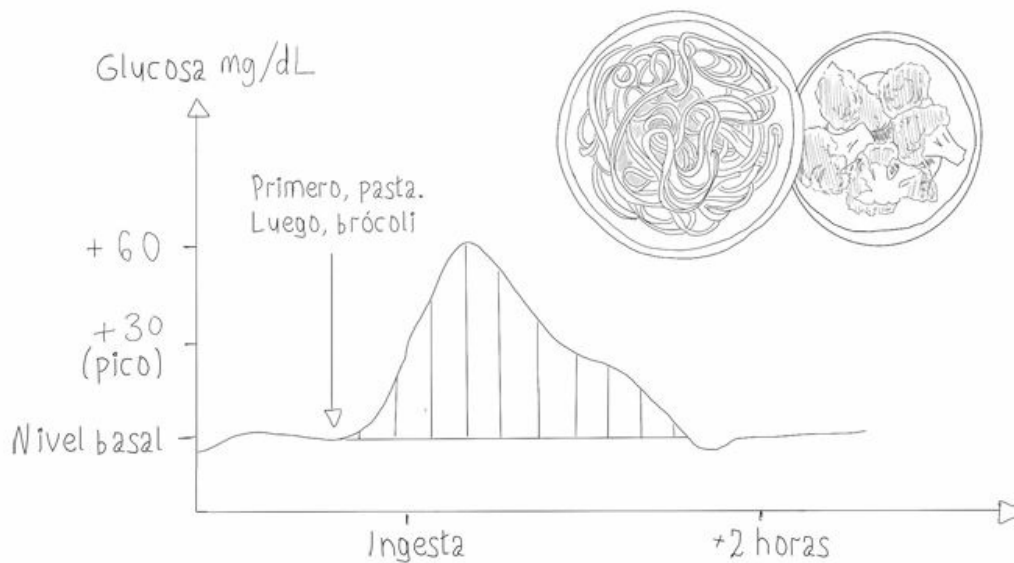
La fibra tiene tres superpoderes: primero, reduce la acción de la alfa-amilasa, la enzima que descompone el almidón en moléculas de glucosa. Luego, ralentiza el vaciamiento gástrico. Cuando hay fibra presente, los alimentos gotean del fregadero a la tubería más despacio. Por último, crea una malla viscosa en el intestino delgado; esta malla hace que a la glucosa le resulte más difícil llegar al torrente sanguíneo. ⁶ Con estos mecanismos, la fibra ralentiza la descomposición y la absorción de cualquier glucosa que llegue al fregadero después de ella; el resultado es que la fibra nos aplana las curvas de glucosa.

Cualquier almidón o azúcar que comamos después de la fibra tendrá un efecto reducido en nuestro cuerpo. Conseguiremos la misma satisfacción al comerlo, pero con menos consecuencias.



Comer las verduras en primer lugar y después los hidratos de carbono reduce la velocidad a la que la glucosa llega al flujo sanguíneo, aplanando el subsiguiente pico de glucosa.

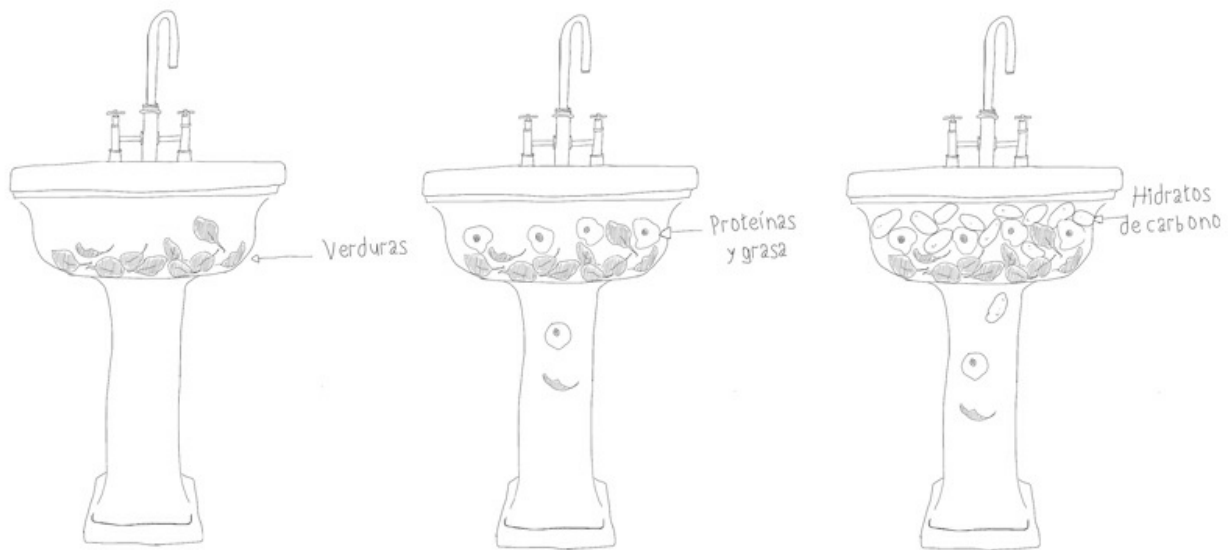
Ya hemos visto los hidratos de carbono y los vegetales. Ahora entran al escenario las proteínas y la grasa. Las proteínas se encuentran en la carne, el pescado, los huevos, los lácteos, los frutos secos y las legumbres. Los alimentos que contienen proteínas a menudo también contienen grasa, y la grasa también se encuentra por sí sola en alimentos como la mantequilla, los aceites y los aguacates (a propósito, hay buenas y malas grasas, y las grasas malas que deberíamos evitar son las que encontramos en los aceites de cocina hidrogenados y refinados, como el aceite de colza, de maíz, de algodón, de soja, de cártamo, de girasol, de pepitas de uva y de salvado de arroz). Los alimentos que contienen grasa también ralentizan el vaciamiento gástrico, ⁷ así que comerlos antes —y no después— que los hidratos de carbono ayuda a aplanar las curvas de glucosa. ¿Cuál es la moraleja? Que comer hidratos de carbono después de cualquier otra cosa es lo mejor que puedes hacer.



Estas dos comidas contienen exactamente los mismos alimentos. Pero cuando comemos los vegetales en primer lugar y los almidones después, aplanamos nuestra curva de glucosa y el pico glucémico nos provoca menos efectos secundarios y más leves.

Para ilustrar el efecto del orden de los alimentos en los picos de glucosa, volvamos a la analogía del Tetris: los bloques que bajan lentamente son más

fáciles de colocar que los que bajan a toda velocidad. Cuando comemos alimentos en el orden adecuado (primero las verduras, después las proteínas y las grasas, y por último los hidratos de carbono) no solo reducimos la velocidad a la que bajan los bloques, sino que disminuimos la cantidad de bloques gracias a la malla que nos proporciona la fibra en el intestino. Cuanto más lentamente se filtre la glucosa en nuestro flujo sanguíneo, más planas serán nuestras curvas de glucosa y mejor nos sentiremos. Podemos comer exactamente lo mismo, pero tomando los hidratos de carbono al final generamos una gran mejora en nuestro bienestar físico y mental.



El orden adecuado para ingerir los alimentos es: primero, verduras; luego, proteínas y grasas; y por último, los almidones.

Además, cuando ingerimos los alimentos en el orden adecuado, nuestro páncreas produce menos insulina. ⁸ Y tal y como he explicado en la segunda parte, menos insulina nos ayuda a volver más rápidamente al «modo quemagrasas», lo cual nos aporta muchos beneficios (que incluyen la pérdida de peso).

TE PRESENTO A BERNADETTE

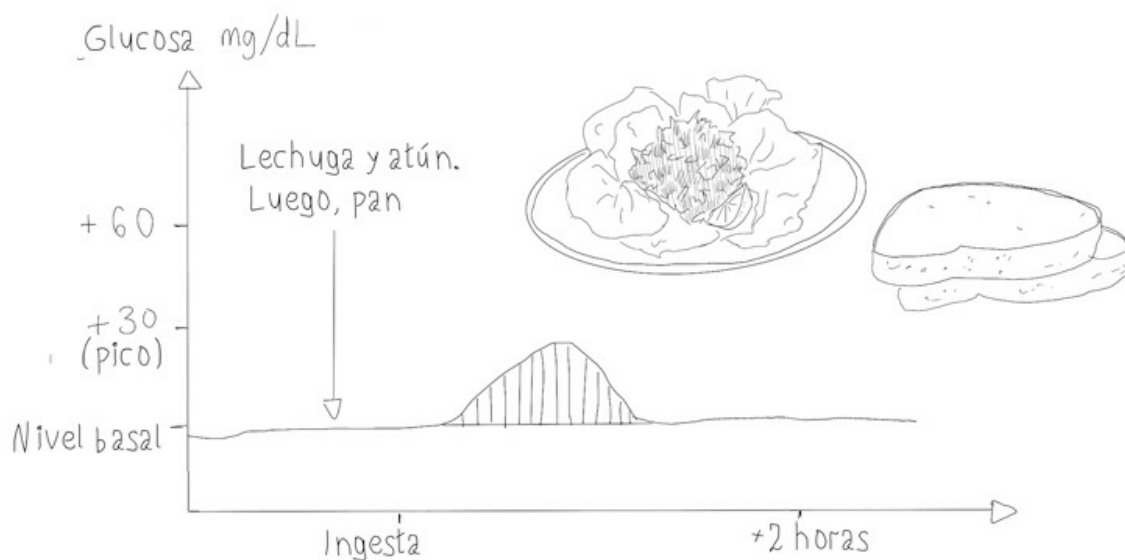
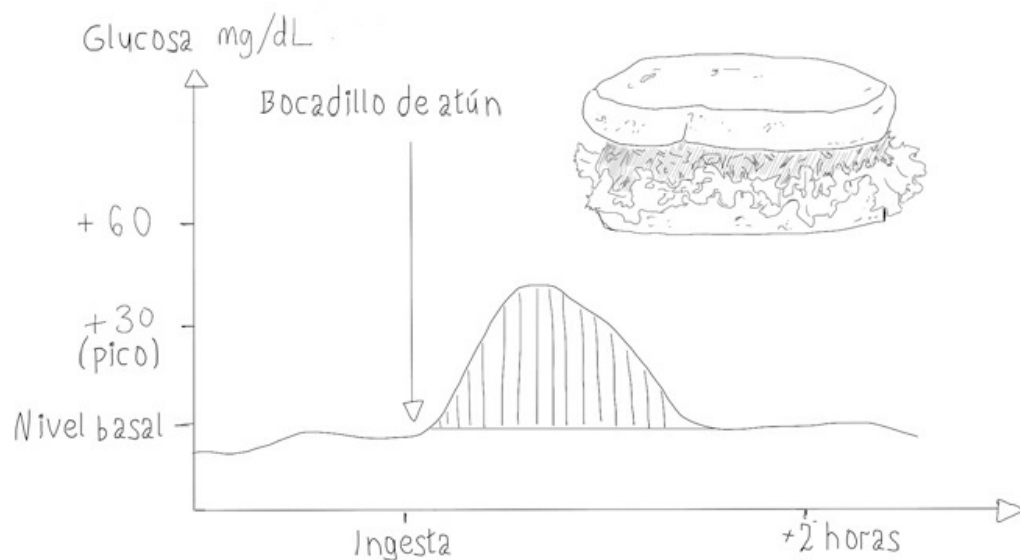
Bernadette, que no sufre diabetes, empezó a utilizar este truco no porque quisiera perder peso (sus amigas la habían avisado de que era imposible sacarse de encima los kilos que se ganaban después de la menopausia), sino simplemente porque quería sentirse mejor. Hacía unos años había tirado la toalla con sus intentos de perder peso. Estaba hasta las narices de contar calorías. Había probado a hacer ayunos intermitentes, pero no le había funcionado.

Ahora, con cincuenta y siete años, lo que más molestaba a Bernadette eran sus bajos niveles de energía. Cada tarde, como un reloj suizo, se sentía tan cansada mientras hacía sus actividades cotidianas que miraba el suelo en el trabajo, el banco o la cafetería, y pensaba «si me pudiera tumbar aquí, me echaría una magnífica siesta». Para sobrevivir a la tarde, se comía barritas de chocolate. Pero a la hora de acostarse por la noche tenía insomnio, y se despertaba a eso de las cuatro de la madrugada.

La primera vez que Bernadette oyó hablar de los picos de glucosa fue en la cuenta de Glucose Goddess en Instagram. No sabía si lo que estaba viviendo eran picos, pero decidió probar este truco para ver si eso la ayudaba.

Al día siguiente, en su cocina, a la hora de almorzar, preparó en la encimera los ingredientes de su típico bocadillo y recordó el truco de «verduras primero, después proteínas y grasas, y por último los hidratos de carbono». Entonces pensó: «Eh, en vez de amontonarlo todo y comerme el bocadillo todo junto, podría comerme la lechuga y los pepinillos primero, luego el atún y después el pan». Colocó todos los elementos en el plato y se comió su «bocadillo deconstruido».

Bernadette es una mujer de costumbres y su cena más recurrente era un filete con verduras y pasta. Así que ese día se comió las verduras y la carne primero, y al final la pasta. En ningún momento cambió la cantidad de alimentos que estaba consumiendo, solo el orden en el que se los comía.



Deconstruye el bocadillo y cómete el pan (almidón) al final, para disminuir el pico de glucosa que crea y olvídate del letargo de las 15.00 horas, que te llega cuando tus niveles de glucosa caen en picado.

Al día siguiente, se quedó gratamente asombrada al ver que se despertaba descansada por primera vez en meses. Cuando cogió el móvil para ver qué

hora era, vio que eran las siete de la mañana, horas más tarde de lo que solía despertarse normalmente. Sé que parece una locura y, de hecho, Bernadette también pensó que era una locura. Pero estaba encantada de la vida. Así que siguió deconstruyendo sus bocadillos y comiéndose la pasta al final de la cena.

Después de tres días, sus ansias de echarse una siesta a media tarde habían desaparecido. Se sentía enérgica. Se sentía mejor de lo que se había sentido en años. Cuando volvió al supermercado, en vez de llenar el carro de barritas de chocolate como solía hacer, no sintió la necesidad de comprar ninguna. «Fue muy liberador», dijo.

PRUÉBALO. La próxima vez que te sientes a comer, tómate primero las verduras y las proteínas, y deja los hidratos de carbono para el final. Nota cómo te sientes después de comer en comparación con cómo te sientes normalmente después de comer.

¿Qué le estaba pasando?

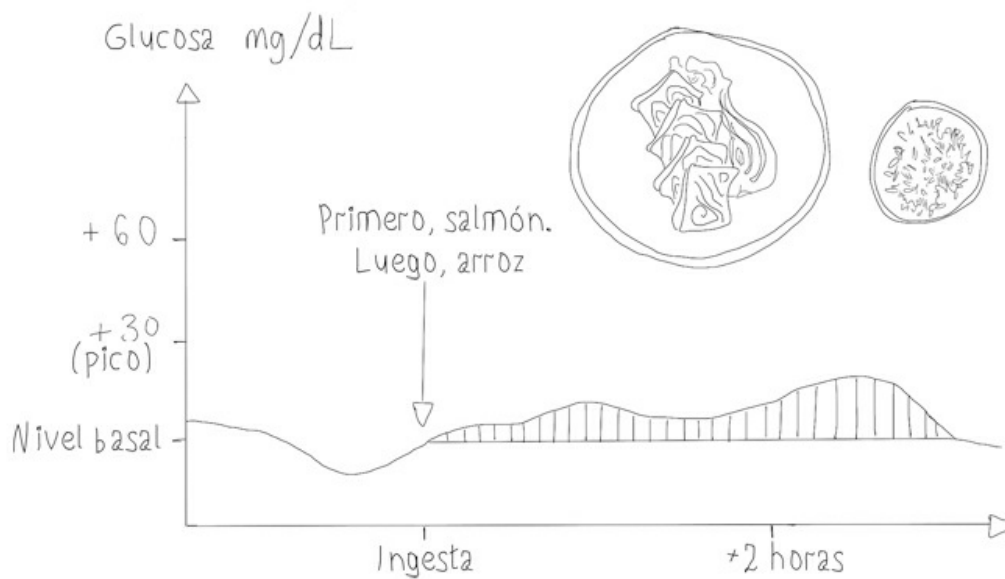
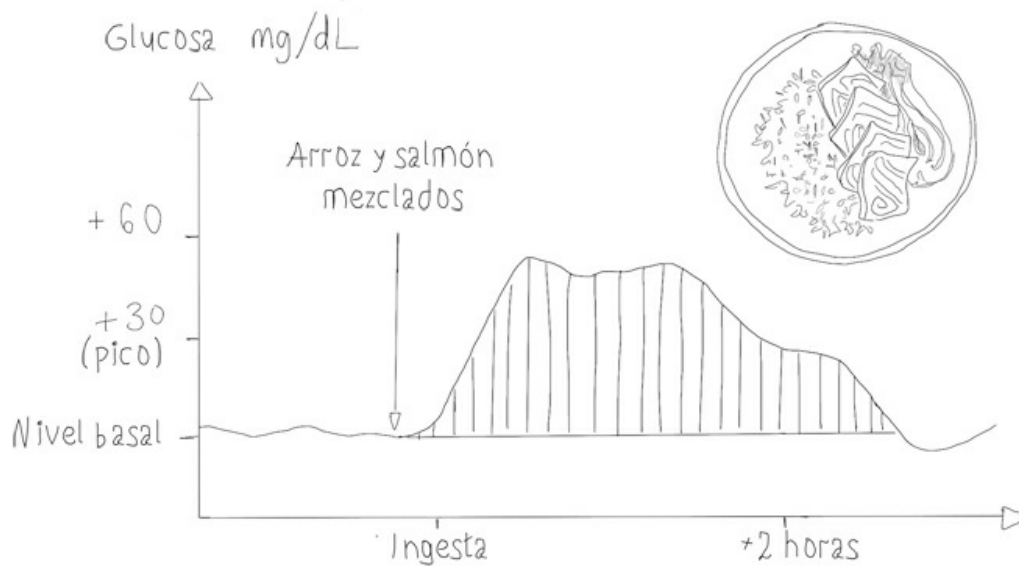
Antes de cambiar su forma de comer, Bernadette sufría los síntomas de una bajada de glucosa después de comer. Deseaba echarse una siesta. Su cerebro le enviaba un aviso bien intencionado, pero erróneo: «No tenemos mucha energía, necesitamos comer algo». Ella buscaba una barrita de chocolate y se la comía de inmediato. La barrita de chocolate provocaba que sus niveles de glucosa volvieran a subir como un cohete, pero después volvían a caer en picado. Una verdadera montaña rusa.

Cuando Bernadette cambió el orden en el que ingería los alimentos, los picos que se desencadenaban eran más pequeños, así que la caída de los niveles de glucosa era menos pronunciada. Se sentía menos hambrienta y menos cansada por las tardes. La montaña rusa se había detenido suavemente.

Hay una explicación científica detrás de su mejora que tiene que ver con la sensación de hambre: el equipo de investigación de Cornell demostró que si

comemos los alimentos en el orden equivocado (almidones y azúcares primero), la grelina, nuestra hormona del hambre, regresa al nivel de antes de comer después de tan solo dos horas. Si comemos los alimentos en el orden adecuado (almidones y azúcares al final), la grelina queda reprimida mucho más tiempo (no midieron los niveles más allá de las tres horas, pero observando las tendencias, creo que es justo decir que se mantiene baja entre cinco y seis horas). ⁹

Los estudios también demuestran que en el caso de las mujeres posmenopáusicas, una dieta con menos picos de glucosa se asocia con una menor incidencia del insomnio. ¹⁰ Además, cuando dormimos mejor, tomamos mejores decisiones, y es más fácil encontrar la motivación para cuidarnos. Bernadette se sintió así, e incluso empezó a salir a pasear por la tarde.



Incluso si no hay verduras en el plato, «deconstruir» nuestras comidas y tomar los hidratos de carbono al final ayuda al cuerpo. Aplanamos significativamente la curva de glucosa y reducimos la probabilidad de ganar peso, sufrir antojos, letargo y los dañinos efectos secundarios a largo plazo de los niveles de glucosa elevados.

Nueve días después de haber empezado lo que le parecía el cambio de

estilo de vida más fácil que había emprendido, a Bernadette le empezaron a ir más holgados los vaqueros. Así que se subió a la báscula. Sorprendida, vio que había perdido más de dos kilos. En poco más de una semana, había perdido casi un tercio del peso que había ganado desde la menopausia sin siquiera intentarlo.

Recuerda que en la cabina de piloto de nuestro cuerpo, colocar la palanca de la glucosa en la posición correcta es lo más poderoso que podemos hacer. Las consecuencias nos pueden sorprender a menudo, como pasa con la pérdida de peso. Y como ves, empieza con algo tan sencillo como comer en el orden adecuado.

PENSABA QUE LA FRUTA SE TENÍA QUE COMER SOLA PORQUE, SI NO,
SE DESCOMPONÍA EN EL ESTÓMAGO

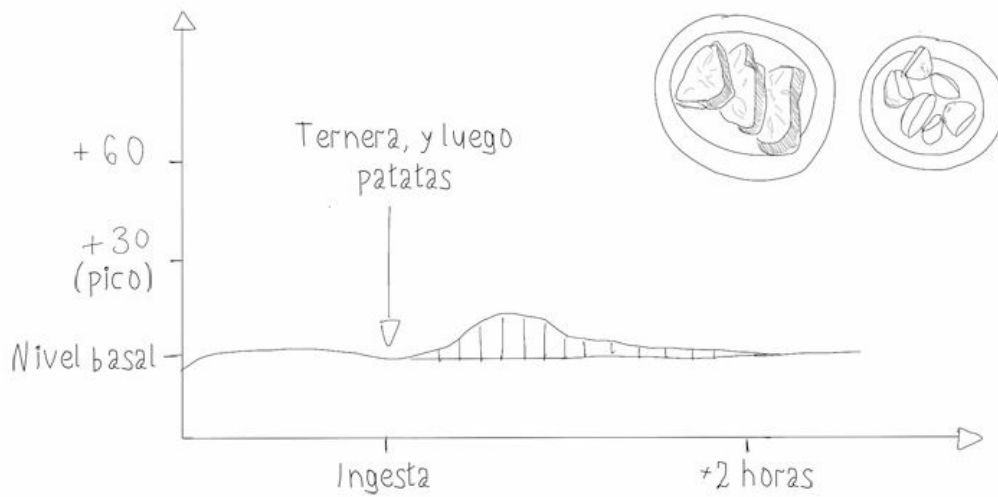
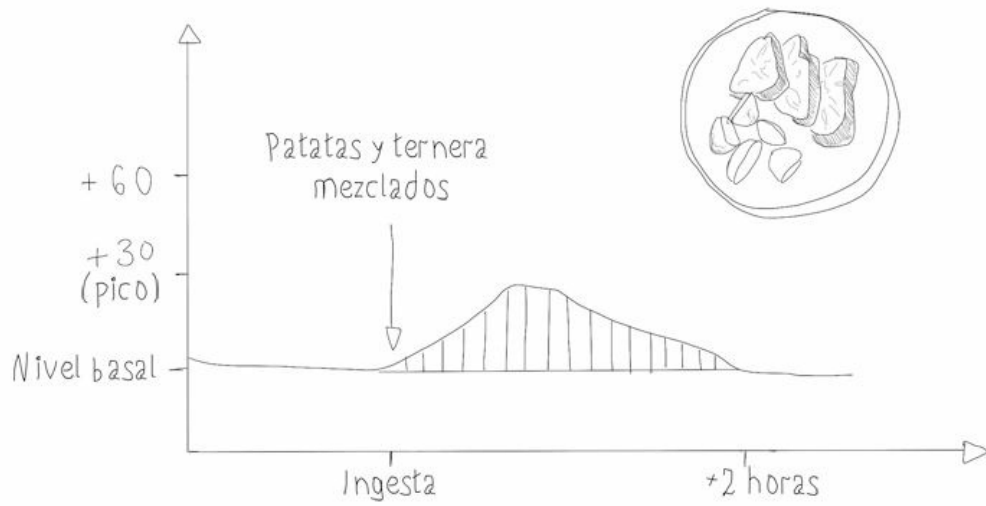
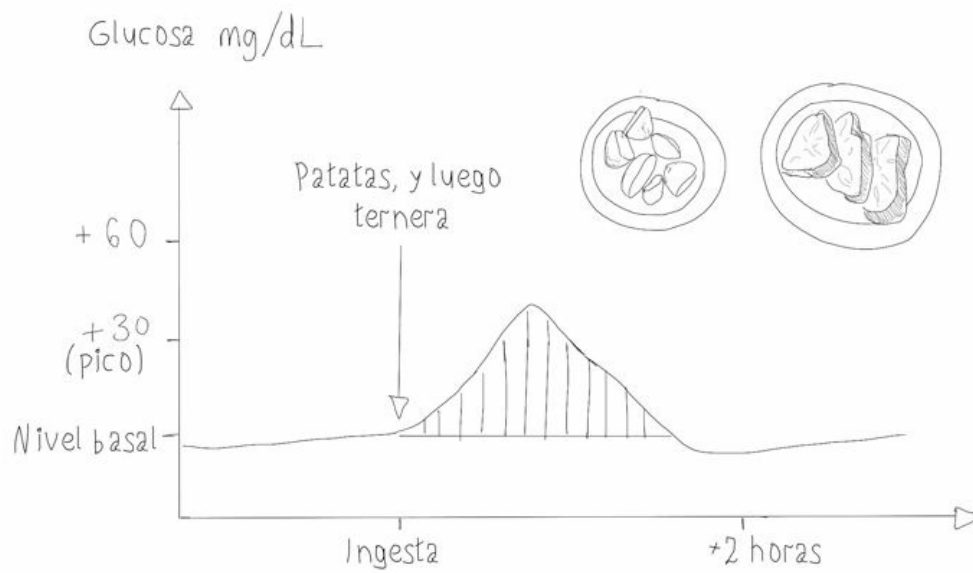
Esta es una cuestión que me plantean a menudo cuando comento que este truco incluye la fruta. Yo categorizo la fruta como «azúcares» porque aunque contenga fibra, está hecha principalmente de glucosa, fructosa y sacarosa, es decir, azúcares. Por eso debería comerse al final. Pero la gente me pregunta si comer fruta al final no provoca que se descomponga en el estómago. La respuesta corta es que no.

Esta creencia falsa parece que se remonta al Renacimiento, cuando se inventó la imprenta. Algunos médicos, por aquel entonces, recomendaban no acabar nunca una comida con una fruta cruda porque «iba a quedarse flotando por encima del contenido del estómago y al final se acabaría pudriendo, enviando vapores tóxicos al cerebro y alterando todo el sistema corporal». ¹¹

Pues resulta que no hay pruebas que lo demuestren.

La descomposición se produce cuando hay bacterias en la comida y esas bacterias empiezan a digerir esa comida para alimentar su propio crecimiento.

Los puntitos blancos y verdes que puedes ver en una fresa que hayas dejado demasiado tiempo en la nevera son bacterias creciendo. Para empezar, la descomposición tarda días o semanas en producirse. No puede pasar en unas pocas horas, que es lo que tarda la fruta en digerirse. En segundo lugar, nuestro estómago es un entorno ácido (pH 1-2), y cualquier entorno con un pH inferior a 4 evita el sobrecrecimiento bacteriano (y por tanto, la putrefacción). ¹² En el estómago no puede pudrirse nada y, de hecho, el estómago y el esófago son los sitios de todo el tracto digestivo donde hay menos bacterias. ¹³



Comer la patata en primer lugar supuso el mayor pico. Mezclarla con la carne fue mejor, pero empezar por la carne y reservar los hidratos de carbono para el final fue la mejor opción para mis niveles de glucosa.

Esos médicos del Renacimiento no estaban en lo cierto. Sin embargo, a lo largo de la historia hay muchos ejemplos de culturas que sí han adoptado la teoría de comer los alimentos en el orden adecuado: en la antigua Roma, como norma general, las comidas solían empezar con huevos y acababan con fruta.¹⁴ En la Edad Media, en Europa, los banquetes solían acabar con fruta para «cerrar la digestión». Actualmente, en la mayoría de países, las comidas acaban con un toque dulce: los postres.

Para ser justos, tal vez los médicos del siglo XIV no iban totalmente descaminados cuando recomendaban que se comiera la fruta sola. Muchas personas me han dicho que tienen que hacerlo así porque si no experimentan malestar, como hinchazón o gases. La cuestión es escuchar lo que nos dice el cuerpo. Lo correcto es tomar los almidones y los azúcares al final, a no ser que sintamos que, personalmente, no nos sienta bien.

¿A qué velocidad debo comer los alimentos, uno después del otro?

En contextos médicos, se han estudiado muchos ritmos diferentes (cero minutos, diez minutos, veinte minutos); parece que todos funcionan. Siempre y cuando tomes los almidones y los azúcares al final, incluso si lo haces sin parar, aplanarás tus curvas de glucosa. Cuando yo como, simplemente como un grupo de alimentos detrás del otro (y Bernadette hace lo mismo).

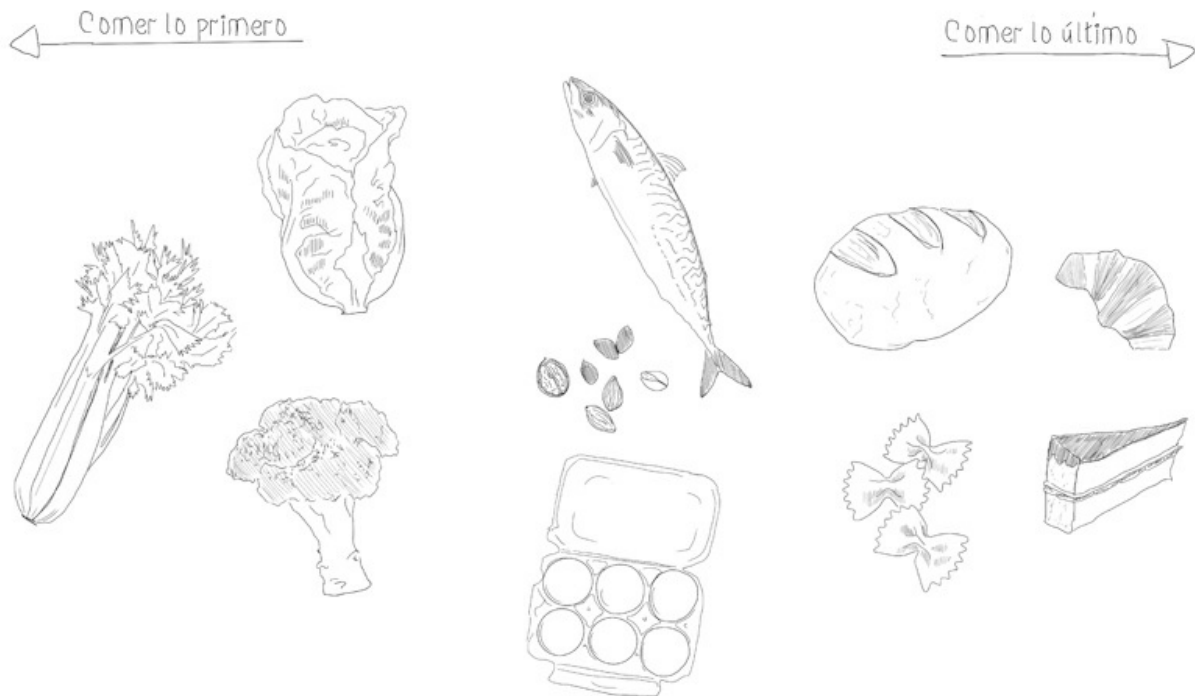
¿Y si la comida no contiene almidones o azúcares?

Evidentemente, una comida sin almidones o azúcares provocará un pico de glucosa muy moderado (una parte de la proteína también se convierte en glucosa, pero en un grado muy inferior que los carbohidratos). Aun así, sigue siendo beneficioso empezar por las verduras y seguir con las proteínas y las grasas.

¿Tengo que hacerlo siempre?

Tú eres quien decide utilizar los trucos de este libro de una forma que tenga sentido para ti. En mi vida diaria, como los alimentos en el orden correcto cuando es fácil. Si estoy tomando algo como una paella o un arroz al curri, donde las verduras, las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono están mezclados y es difícil separar los ingredientes, no me estreso. A veces, me como algunas de las verduras primero y luego me tomo el resto del plato mezclado.

Lo más importante que tienes que recordar es que lo mejor es comer los almidones y los azúcares cuanto más tarde, mejor. Y celebra los pequeños cambios: si te comes las verduras primero y luego mezclas los almidones con las proteínas y las grasas, ya es una mejora y es mejor que dejar las verduras para el final.



RECAPITULEMOS

Siempre que sea factible y que no convierta tu comida en un complicado calvario que implique separar minuciosamente los elementos del plato especial del chef, es mejor comer todo lo que se convierta en glucosa al final. Empieza con las verduras, luego las grasas y las proteínas, y después los almidones y los azúcares. Cuando tienes hambre, es tentador ir directo a los hidratos de carbono, pero si utilizas este truco, más adelante dominarás los antojos.

Basándome en la ciencia, a mí me encanta cualquier comida que empiece con una ensalada. Desgraciadamente, muchas experiencias en restaurantes no nos predisponen para triunfar: sirven pan para que te lo comas mientras esperas a que llegue la comida. Empezar con el almidón es justo lo contrario de lo que deberías hacer. Te provocará un pico de glucosa que no podrás domar y luego tendrás una bajada de glucosa que intensificará tus antojos.

Ahora que lo pienso, si tuviera que tramar un plan para que la gente comiera más en mi restaurante, darles pan al principio es justo lo que haría yo.

Truco 2

Añade un entrante verde a todas tus comidas

Sé lo que estarás pensando al leer este título: «Este es el mismo truco que el anterior, cómete las verduras al principio». ¡No! Este truco está a otro nivel. Te estoy diciendo que añadas un plato al principio de tus comidas. Comerás más que habitualmente y de paso aplanarás las curvas de glucosa (y en el próximo truco veremos por qué es bueno añadir estas calorías). El objetivo es volver a como solía ser la comida antes de estar procesada: allí donde había almidones y azúcares, también había fibra. Añadiendo una deliciosa ensalada verde, recuperamos la fibra.

TE PRESENTO A JASS

Hace unos años le compré a mi madre el regalo que siempre había querido: una tarjeta que decía: «¡No me lo puedo creer, mi madre tenía razón en todo!».

A decir verdad, no tenía razón con lo de empezar el día con Special K y zumo de naranja para desayunar. Pero tenía razón acerca de otras cosas, como la importancia de que organizara el correo electrónico, de que no me comprara ropa que se tuviera que llevar a la tintorería porque nunca

encontraría el momento de dejarla allí, y de que limpiara el interior de la nevera una vez al mes. Pero cuando me independicé y fui a la universidad, no seguí ninguno de sus consejos. Y, por supuesto, no limpié el interior de ningún electrodoméstico.

A medida que nos hacemos mayores nos damos cuenta de la sabiduría de los consejos de nuestros padres. Estudiando la ciencia que se esconde detrás de los picos de glucosa, he visto muchos estudios que demuestran que algunas recomendaciones para aplanar las curvas de glucosa son las que nos intentaban inculcar las generaciones anteriores.

Y esto es también lo que descubrió Jass.

Jass (el diminutivo de Jassmin) se crio en una zona rural de Suecia con una madre libanesa y un padre sueco. Sus progenitores eran gente ocupada: ambos tenían un trabajo a jornada completa y cinco hijos. No importaba lo ocupados que estuvieran, la familia siempre se juntaba para cenar cada noche. Y el primer plato de cada cena siempre era una gran ensalada.

Cuando Jass se independizó y consiguió su primer trabajo como profesora en Gotemburgo, igual que me pasó a mí, ella no pensó en seguir el ejemplo de su familia. El ritmo de sus días estaba marcado por las idas y venidas entre su piso y la escuela donde trabajaba. Estaba abrumada con el trabajo y, entre fechas de entrega, intentaba mantener su vida social. En resumen, no tenía tiempo de pensar en la comida. Su táctica más frecuente era pasar por el supermercado de camino a casa y comprar pasta para cenar. Al día siguiente se llevaba las sobras para el almuerzo.

Antes de que pudiera darse cuenta de ello, sus hábitos alimentarios habían cambiado radicalmente. Antes solo disfrutaba el chocolate de postre, pero ahora había desarrollado una pasión por los dulces. Se le hacía interminable la espera hasta la pausa, momento en el que podía ir a la cafetería a comprarse una porción de tarta. Necesitaba una fuente regular de dulce para sobrevivir al día. El nuevo trabajo le estaba pasando factura, trabajaba mucho

y estaba muy cansada, y comer algo dulce cada pocas horas la mantenía motivada.

Con el paso de los meses, su afición por los dulces se acentuó aún más. O bien estaba comiendo azúcar, o bien pensando en comer azúcar. Sus antojos estaban descontrolados. Y de hecho, eran los antojos los que la controlaban a ella. Su fuerza de voluntad estaba fuera de combate. Empezó a ganar peso. Le apareció acné en la frente. La regla se le volvió irregular. Se sentía mal por los antojos y por todos los cambios que se producían en su cerebro y en su cuerpo.

Una tarde, antes de la hora de su merienda habitual, pidió a sus alumnos que abrieran los libros de biología por la unidad 10, «Metabolismo». Se puso a hablar de cómo nuestro cuerpo recibe energía de los alimentos y en especial qué pasa cuando comemos hidratos de carbono. Jass estaba impartiendo una clase sobre la glucosa. Revisando el material de la clase no podía evitar pensar que a lo mejor allí había algo que la podía ayudar. Esa misma semana, por una de esas casualidades de la vida, una compañera de trabajo le enseñó la cuenta de Instagram de Glucose Goddess. Y todo empezó a tener sentido. Se preguntó: «¿Será la glucosa el problema? ¿Estoy teniendo picos de glucosa sin saberlo? ¿Por eso no puedo dejar de comer chocolate y me siento cansada constantemente?».

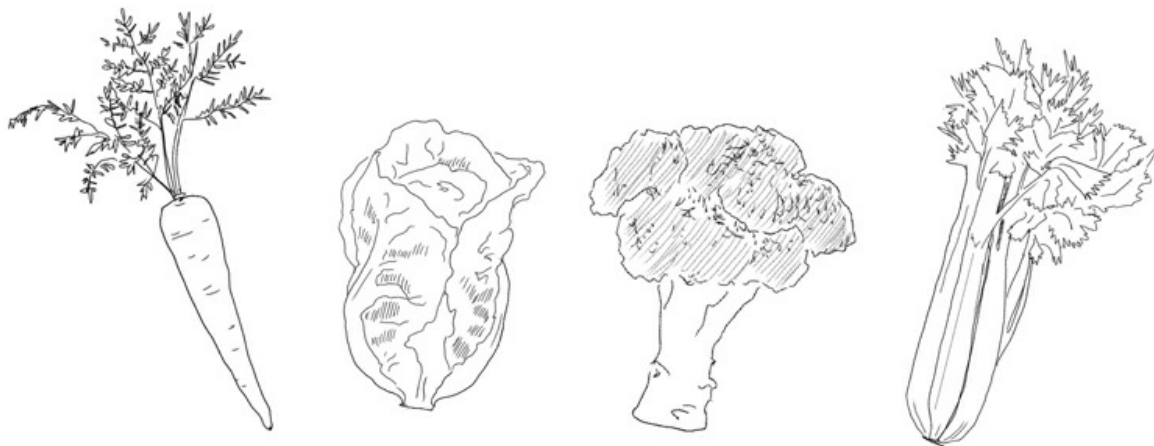
No tardó en darse cuenta de un par de cosas: (1) cuando tenía hambre recurría primero a los hidratos de carbono y (2) sus comidas no estaban equilibradas: el almuerzo y la cena consistían principalmente en almidones. Estaba recibiendo mensajes de su cuerpo que le decían que algo no iba bien. Sí, efectivamente estaba viviendo una montaña rusa de glucosa. Para poder aplanar las curvas, es esencial comer fibra, proteínas y grasas antes que los alimentos almidonados. Con esta información tan poderosa, Jass decidió reinstaurar una tradición de cuando vivía con sus padres: cada noche, de primero, una gran ensalada. Había crecido comiendo *fattoush*, una ensalada tradicional libanesa. Así que ahora decidió preparársela para ella: combinó

los pimientos rojos, los pepinos, los tomates y los rábanos con lechuga, un puñado de perejil y cebolleta, todo aliñado con aceite de oliva, sal y mucho zumo de limón.

CUANTA MÁS FIBRA, MEJOR

La cantidad de fibra que comemos en la actualidad es muy inferior de la que deberíamos tomar. Solo un 5 % de los norteamericanos alcanza la cantidad diaria recomendada: veinticinco gramos al día. ¹ El Gobierno de Estados Unidos la califica de «nutriente de interés para la salud pública». ² La desaparición de la fibra se debe principalmente al procesamiento de los alimentos, tal y como he explicado en la primera parte.

La fibra se halla en el revestimiento estructural de las plantas (se encuentra en abundancia en las hojas y la corteza). Así que a menos que seas una termita que devora la madera (en cuyo caso, ¡me quito el sombrero porque sabes leer!), ingieres la mayor parte de la fibra de las legumbres, los vegetales y la fruta.



Legumbres, ensaladas y vegetales son grandes fuentes de fibra. Tenemos que comer más de estos alimentos, ya que ayudan a aplanar las curvas de glucosa.

Esta sustancia que crean las plantas es extremadamente importante para nosotros: alimenta las buenas bacterias que tenemos en los intestinos, refuerza nuestro microbioma, reduce los niveles de colesterol y se asegura de que todo vaya como la seda. ³ Uno de los motivos por los que una dieta con un alto contenido de frutas y verduras es saludable es por la fibra que contiene.

Como he mencionado en el capítulo anterior, la fibra también es buena para nuestros niveles de glucosa por varios motivos, especialmente porque crea una malla viscosa en nuestro intestino. La malla lentifica y reduce la absorción de las moléculas de glucosa en la sangre a través de las paredes intestinales. ⁴ ¿Y qué repercusión tiene esto en nuestras curvas de glucosa? En primer lugar, absorbemos menos calorías (en el siguiente capítulo hablaremos de ellas). En segundo lugar, teniendo fibra en el sistema, se reduce cualquier absorción de moléculas de glucosa o fructosa. Esto se ha demostrado muchas veces en entornos científicos. Por ejemplo, en un estudio de 2015, un grupo de científicos neozelandeses alimentó a los participantes con dos tipos de pan: pan normal y pan enriquecido con diez gramos de fibra por cada ración. Descubrieron que la fibra extra reducía más de un 35 % el pico glucémico del pan. ⁵ Hablando de pan, esto es lo que tienes que saber si quieres seguir disfrutándolo a la vez que aplanas tus curvas: evita las barras que dicen «pan integral», porque a menudo no contienen mucha más fibra que su equivalente «blanco». Comprate pan que sea oscuro y denso, hecho de centeno con masa madre. Es un pan típico alemán y a veces se conoce como pan negro. Es el que contiene más fibra.



¿Quieres pan que te aporte fibra? Apuesta por los panes alemanes.

Sin embargo, incluso este pan negro no es la mejor manera de aportar fibra a nuestra dieta, ya que contiene almidones y siempre nos provocará un pico de glucosa. ¿Sabes cuál es la mejor manera de obtener fibra? Consumir vegetales verdes. Contienen principalmente fibra y muy poco almidón.

Sabemos que consumir más fibra es beneficioso y que tomarla antes que el resto de alimentos es aún más beneficioso (véase el truco anterior). Por eso, añadir un entrante verde a todas nuestras comidas tiene un poderoso efecto sobre nuestras curvas de glucosa.

¿Qué proporciones debería tener este entrante verde? Tan grande como quieras. Para mí, el punto óptimo es que tenga las mismas proporciones que los hidratos de carbono que comeré después. Mi versión favorita: sesenta gramos de espinacas, cinco corazones de alcachofa en conserva, vinagre y

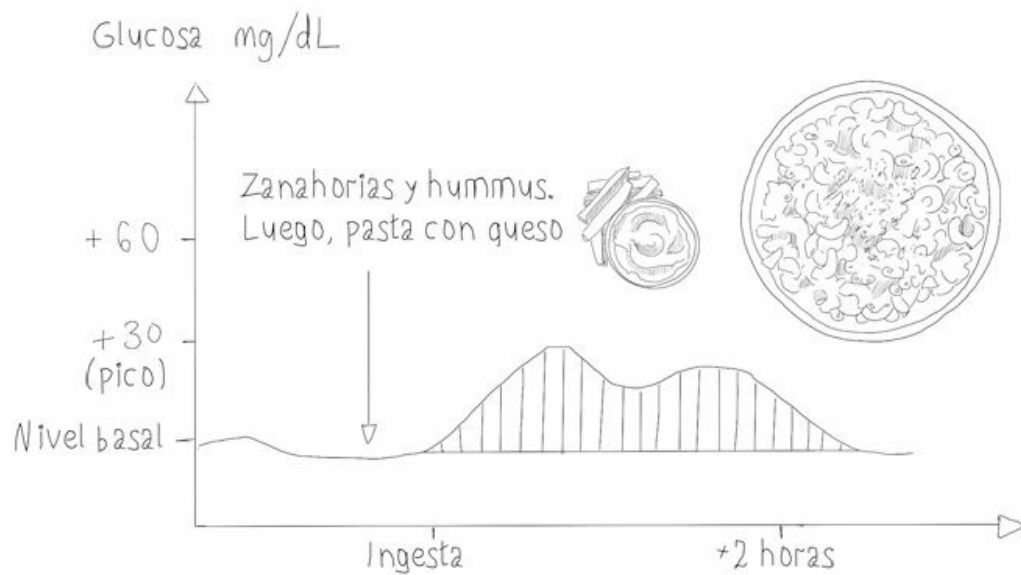
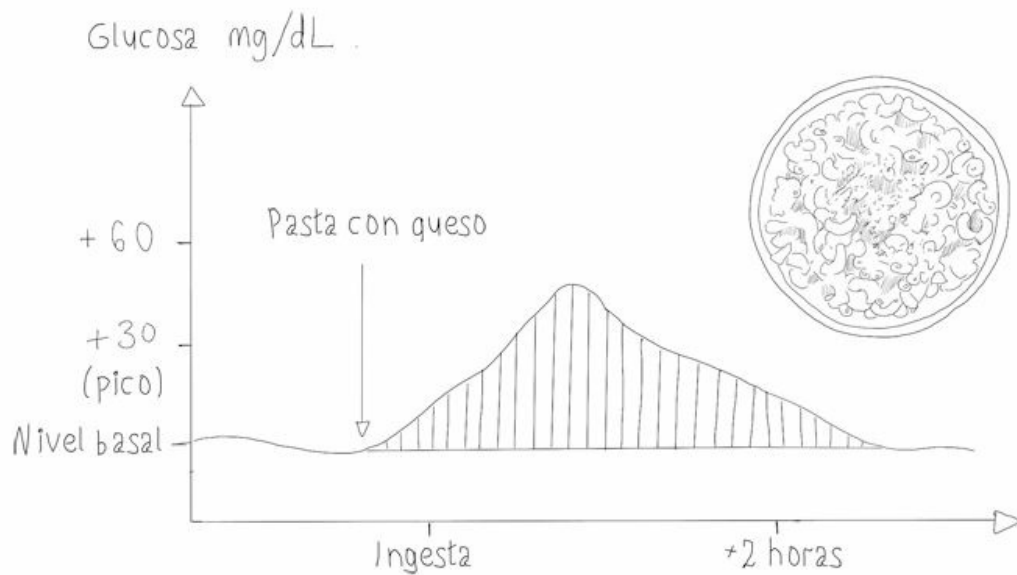
aceite de oliva. La versión pequeña a la que también recurro se compone de una zanahoria grande y cruda, en rodajas, con hummus (técnicamente, no es verde, pero es de origen vegetal, que es lo que estamos buscando). Encontrarás más ideas al final de este capítulo.

En todo el mundo, las tradiciones reflejan la ciencia: en Irán y los países de Asia central, las comidas empiezan con hierbas frescas a mansalva. Alrededor del Mediterráneo, empiezan con verduras: berenjenas y alcachofas marinadas como aperitivo en Italia, rábanos en rodajas, judías verdes y otras *crudités* en Francia o la combinación de perejil cortado bien fino con tomates maduros y pepinos que componen el tabulé desde Turquía al Líbano e Israel. Añadir un entrante verde aplanar nuestra curva glucémica. Con una curva más plana nos mantenemos saciados más tiempo y evitamos la bajada de glucosa que nos provoca antojos unas horas más tarde. ⁶

Volvamos a Jass.

Jass añadió *fattoush* como entrante a sus cenas cada noche. Seguía comiendo su bol de pasta después, pero ahora le pasaba algo distinto en el cuerpo: estaba pasando de un chute contundente de glucosa a un chute más delicado. El pico era menos pronunciado y la bajada que venía a continuación era más pequeña.

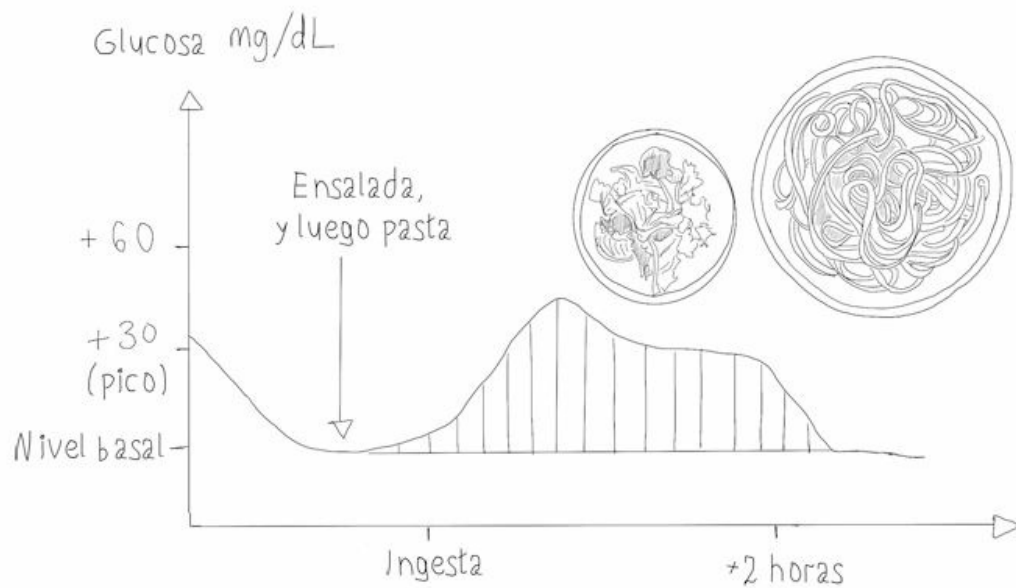
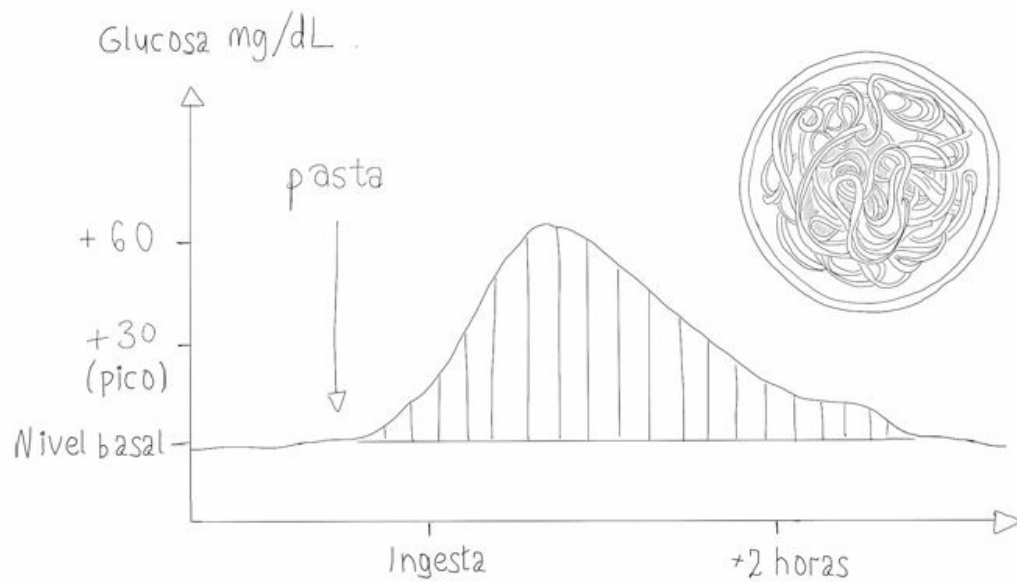
Pronto Jass empezó a sentirse mejor. Lo primero, y lo que notó antes, es que era capaz de estar más horas sin comer. Después del almuerzo se sentía llena hasta las 17.00 horas, en vez de sentirse hambrienta a las 15.00. Estaba más despierta. Tenía más paciencia con sus alumnos. Se dio cuenta de que iba por los pasillos dando brincos y sonriendo a sus compañeros. La curva más constante había estabilizado tanto su hambre como su estado de ánimo.



Añade cualquier tipo de vegetal como entrante. Esto incluye vegetales que no sean verdes, como la zanahoria. Puedes añadir legumbres, como los garbanzos del hummus o las lentejas, que también están repletos de fibra.

Unos diez días más tarde, Jass había perdido la ansiedad de comer cosas dulces. Se sorprendió al ver que en su pausa podía pasar por delante de la

pastelería y pensar «oh, qué pinta tiene este pastel», sin sentir la necesidad de comérselo. Tenía el hábito de comer dulces, pero no tenía el torturador impulso de hacerlo. Ya no le hacía falta gastar energía reprimiendo sus antojos, porque ya no tenía antojos. Recuperó la fuerza de voluntad que ahora le parecía más bien un superpoder.



Jass no se había dado cuenta de que cuando comía pasta sola entraba en una montaña rusa de glucosa. Añadiendo ensalada al principio de cada comida, se aplanaba su curva de glucosa. Sus antojos indomables se atenuaron y recuperó la fuerza de voluntad.

Cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa, los efectos secundarios suelen ser agradables e inesperados. Igual que en el caso de Bernadette, Jass

perdió peso sin intentarlo. Hasta este momento ha perdido casi diez kilos, y ha pasado de pesar ochenta y tres kilogramos a setenta y tres. «Lo único que me importaba era mantener mi cuerpo en una feliz zona de estabilidad glucémica. El resto cayó por su propio peso.» Me dijo que la regla le ha vuelto a la normalidad, le ha desaparecido el acné, duerme mejor y también se siente mejor.

PRUÉBALO. Piensa en tu vegetal o tu ensalada favoritos. Prepáralos con cariño y cómetelos antes de cada almuerzo y de cada cena durante una semana. Fíjate en tus antojos y observa si cambian.

¿Cuánto tiempo tengo que esperar entre el entrante y el plato principal?

No tienes que esperar; puedes comer una cosa detrás de otra. Si decides esperar, intenta que el tiempo entre el entrante verde y el resto de la comida no supere las dos horas. Esto se debe a que dos horas es más o menos el tiempo que tarda la fibra en pasar por el estómago y la parte superior del intestino delgado. Por ejemplo, si te comes una ensalada a las 12.00 horas y arroz a la 13.00, la fibra de la ensalada aún te ayudará a aplanar el pico que te provocará el arroz. Pero si te comes una ensalada a las 12.00 y el arroz a las 15.00 horas, la ensalada ya no te ayudará a aplanar el pico del arroz.

¿Cuántas verduras tengo que comer?

Para empezar, cualquier cantidad es mejor que nada, y cuanto más, mejor. No se han hecho estudios sobre la cantidad ideal. Pero yo intento comer la misma cantidad de verduras que de los almidones que comeré a continuación.

Si no tengo tiempo de prepararme una ensalada, cojo dos corazones de palmito en conserva o un par de ramilletes de coliflor asada que guardo en la nevera. Aunque esto no sea una proporción de 1/1, es suficiente para percibir un pequeño beneficio, y es mejor que no comer ningún vegetal antes de comer.

¿Qué cuenta como entrante verde?

Cualquier vegetal, desde espárragos asados o ensalada de repollo hasta calabacín a la plancha o zanahorias ralladas. Estamos hablando de alcachofas, rúcula, brócoli, coles de Bruselas, berenjena, lechuga, guisantes y tomates, y también de legumbres, judías y alimentos viscosos como el natto (un alimento japonés hecho a base de semillas de soja fermentadas). En todo caso, cuanto más, mejor.

Por cierto, te los puedes comer crudos o cocinados. Pero evita las preparaciones exprimidas o trituradas porque o bien la fibra ya no está (en el caso de los zumos licuados) o se ha destruido hasta el olvido (en el caso de los triturados). La sopa es otra historia. ¿Te acuerdas de lo que le respondí a mi madre cuando me llamó desde el supermercado para preguntarme si un alimento era «bueno» o «malo»? La respuesta es relativa, y la sopa es un ejemplo perfecto para este caso. La sopa es un plato fantástico, contiene muchísimos nutrientes y vitaminas, es sustanciosa y es uno de los entrantes más saludables que te puedes pedir en un restaurante. Pero no es más saludable que comerse un vegetal entero. Además, ve con cuidado con las sopas precocinadas: a menudo están hechas principalmente de patata, que se descompone en almidón, y también pueden contener azúcares añadidos.

¿Qué es lo más fácil para empezar?

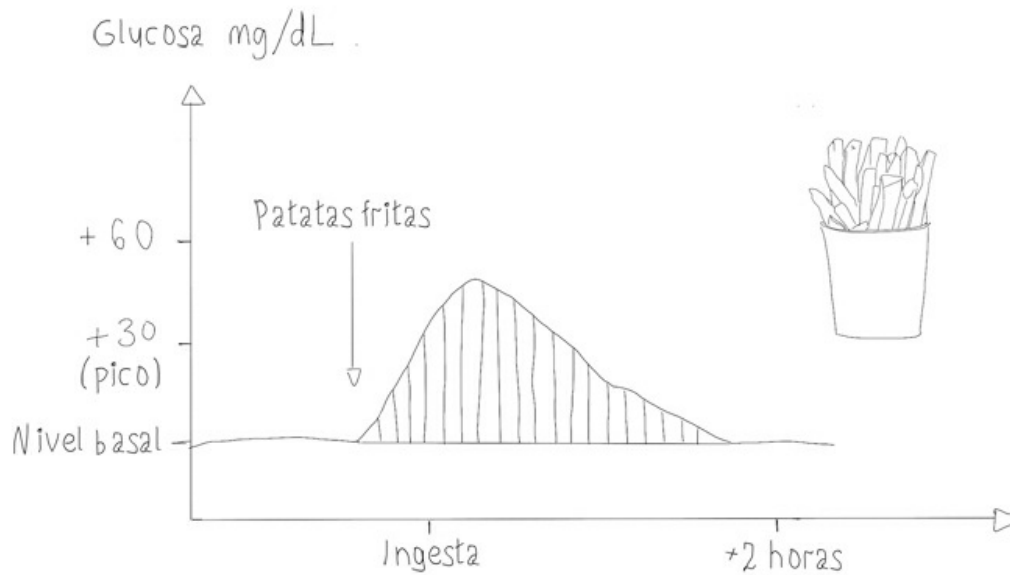
Cómprate una bolsa de espinacas en el súper, echa unos sesenta gramos en un bol con dos cucharadas soperas de aceite de oliva, una cucharada sopera de vinagre (de cualquier tipo que te guste), sal y pimienta, y decóralo con un puñado de migas de queso feta y frutos secos tostados (está bien, y no pasa nada por mezclar un poco de proteínas y grasas con tu entrante verde). También puedes añadir pesto, queso parmesano rallado y algunas semillas tostadas, como más te guste. Debería ser algo rápido y que te apetezca. No se trata de cocinar, sino de juntar ingredientes.

Cuidado con los aderezos preparados, porque suelen contener montones de

azúcar y grandes cantidades de aceite vegetal. Es mejor que te hagas tú un aliño simple desde cero con las proporciones de aceite y vinagre que te describo a continuación. Yo preparo aliño cada domingo y lo guardo en la nevera para utilizarlo a lo largo de la semana.

Aquí tienes otras ideas aún más rápidas:

- Un par de piezas de verduras asadas que te hayan sobrado (consejo práctico: yo suelo asar una bandeja de brócoli o de coliflor y la guardo en la nevera).
- Unos bocados de verduras escabechadas.
- Un pepino en rodajas con guacamole.
- Un tomate partido en rodajas con uno o dos trocitos de *mozzarella* .
- Minizanahorias con hummus.
- Cuatro alcachofas marinadas en conserva o cualquier otro vegetal en conserva.
- Dos corazones de palmito en conserva.
- Dos espárragos blancos en conserva.



Cuando estés en un restaurante y nadie pida entrantes, la guarnición de ensalada con aceite de oliva y vinagre será tu mejor aliada. Pídela y cómetela primero. La fibra y la grasa harán que la llegada de los almidones sea mucho más suave para tu cuerpo.

¿Y las calorías?

Buena pregunta. Lo explicaré con detalle con el próximo truco. No te lo

pierdas.

¿Y los suplementos?

Siempre es mejor comer alimentos enteros en lugar de suplementos, pero si en algunas ocasiones te resulta más fácil, tomar un suplemento de fibra al principio de una comida te puede ayudar. ⁷

¿Qué hago si estoy en un restaurante?

Si los otros comensales se piden entrantes, yo me pido una ensalada. Si no pedimos entrantes, me pido un plato principal que tenga verduras de guarnición (como una simple ensalada verde con aceite de oliva y vinagre, judías verdes al vapor, espinacas salteadas o incluso frijoles negros, judías o garbanzos cocidos a fuego lento), y me las como antes que el resto del plato. Me espero hasta haberme acabado las verduras para tomar el plato principal o para tocar el pan.

Añadir grasa (del aliño de la ensalada) a los hidratos de carbono, ¿no me hará ganar peso?

No lo hará, es un mito que se ha desmentido. Hablaremos más de esto en el truco 10, «Arropa los hidratos de carbono».

TE PRESENTO A GUSTAVO Y A SU COMPINCHE, EL BRÓCOLI

En todo el mundo hay personas que se ponen creativas al utilizar estos trucos en su día a día. Según su país de origen y lo que tengan a su disposición, sus interpretaciones siempre me impresionan. Me gustaría mencionar el ejemplo de cómo este truco ayudó a Gustavo, porque me parece especialmente útil.

Gustavo es un comercial que vive en México. Con cincuenta años ya ha perdido a dos personas cercanas a causa de la misma enfermedad: su padre murió de diabetes tipo 2 y luego su compañero de trabajo (unos años más

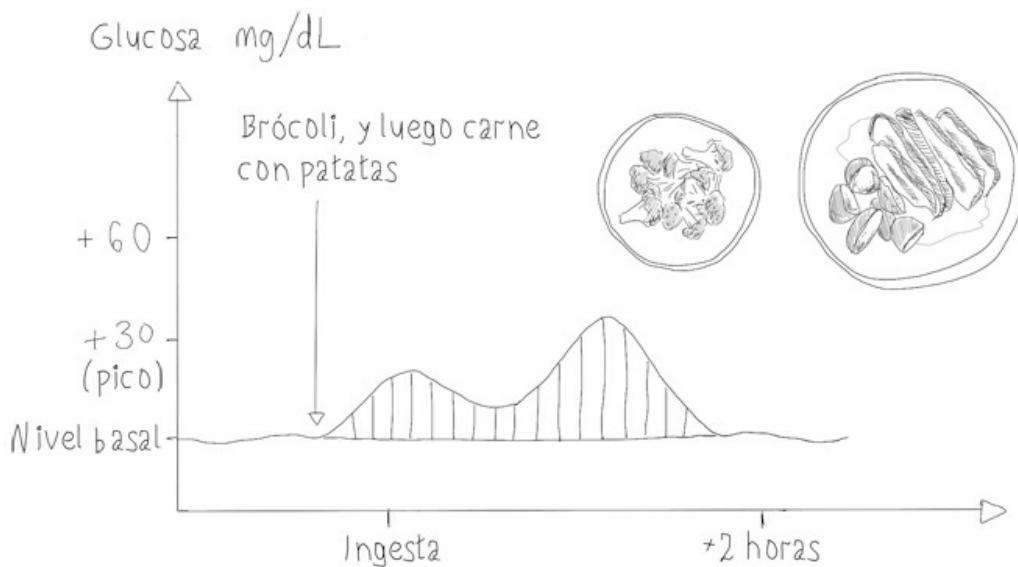
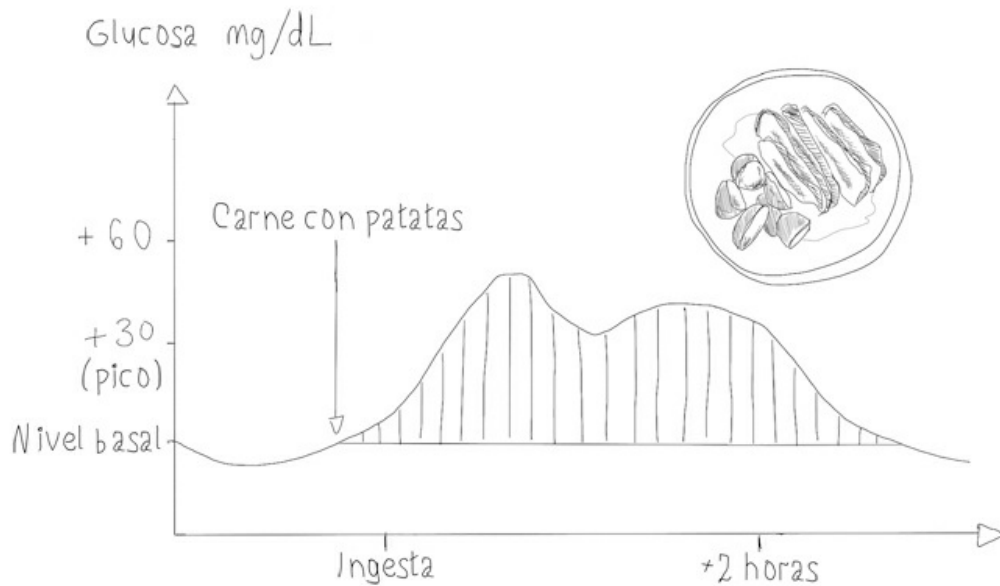
joven) también murió por complicaciones provocadas por la diabetes. Esto fue un toque de atención para él. Gustavo no quería que su vida acabara a causa de su mala salud; quería ser un miembro activo en su comunidad durante muchos años.

A Gustavo (aún) no le habían diagnosticado diabetes, pero sabía que tenía un grave sobrepeso y cuando se enteró de que se pueden experimentar picos durante años antes de desarrollar una enfermedad, se quedó convencido de que iba por el mismo camino que su padre. Dicho esto, también descubrió que la diabetes no solo se lleva en los genes: que tus padres sufrieran diabetes no significa que vayas a tener diabetes automáticamente. Nuestro ADN puede aumentar la posibilidad de sufrir la enfermedad, ⁸ pero nuestro estilo de vida sigue siendo el principal motivo por el que la padeceremos o no. ⁹

Después de descubrir la cuenta de Instagram de Glucose Goddess y aprender cosas sobre la glucosa y la diabetes, Gustavo estaba preparado para cambiar, pero la principal barrera que tenía era su vida social: cuando salía a cenar, seguía el patrón del resto de comensales y comía muchos almidones y azúcares. Quería cambiar sus hábitos, pero le parecía difícil lidiar con el hecho de que sus amigos lo juzgaran: «¿Por qué te pides una ensalada? —le preguntaban—. ¿Estás a dieta?».

Así que concibió una estratagema: antes de ir a cenar, en casa, se preparaba un gran plato de brócoli asado y se lo comía con sal y salsa picante.

Con el brócoli en el estómago ya estaba preparado para salir a cenar. Cuando llegaba al restaurante no se estaba muriendo de hambre, así que podía abstenerse de comer el pan que había en la mesa. Y de todas formas, el efecto de los almidones y azúcares que se comiera quedarían contenidos por el brócoli. Esto implicaba un menor pico de glucosa y menos secreción de insulina, lo que a su vez significaba que sufría una menor inflamación, dañaba menos las células y se acercaba menos a la diabetes tipo 2.



Si no estás seguro de poder comer un entrante verde en un restaurante, tómatelo antes de salir.

Gustavo se come un gran ramillete de brócoli en casa antes de quedar con sus amigos en el asador.

Dieciocho meses después de empezar su aventura con la glucosa, Gustavo ha perdido cuarenta kilos. En otros capítulos descubrirás otros trucos que

implementó. Cuando hablamos por teléfono, me contó alegremente que se siente más joven que nunca. Ahora puede correr ocho kilómetros sin sentir ningún dolor, algo que nunca había podido hacer, pero que siempre había sido su sueño. Aparte de sus mejoras físicas, Gustavo también me explicó que se sentía más seguro y mejor informado que nunca: me explicó que por fin ha entendido que las calorías no lo son todo.

Truco 3

Deja de contar calorías

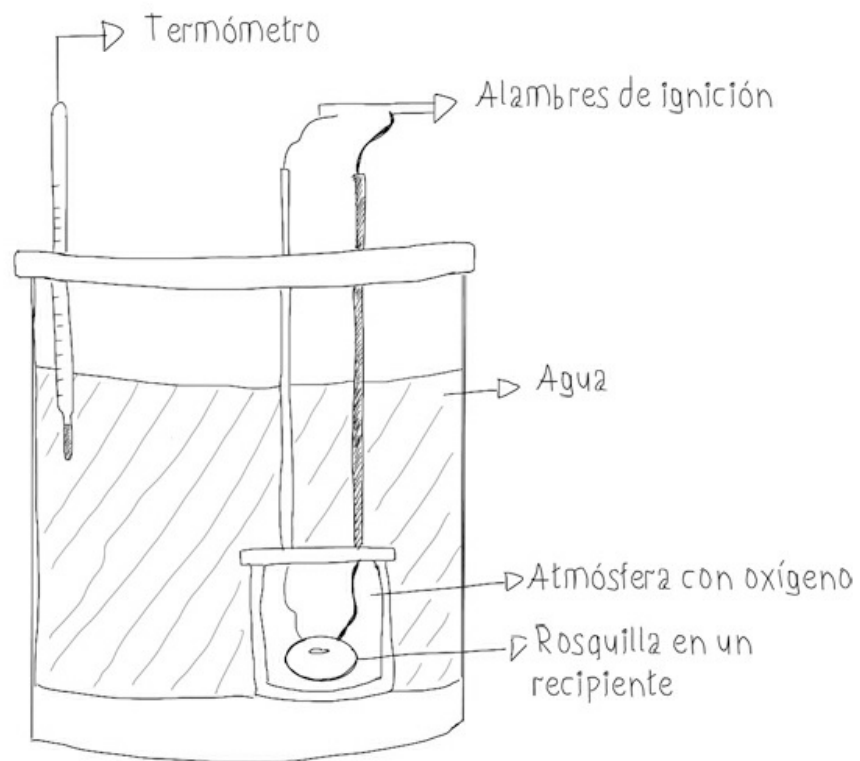
Si sigues el truco del capítulo anterior, empezarás a añadir calorías a tu comida en forma de entrantes verdes. Si tienes la esperanza de perder algunos kilos, puede que te preguntes: «¿En serio es una buena idea? Pero ¿añadir calorías no me hará ganar más peso?». La respuesta corta es no. La respuesta larga implica entender más acerca de los tipos de calorías que comemos... y prenderle fuego a las cosas.

Para calcular cuántas calorías hay, por ejemplo, en una rosquilla, esto es lo que se debería hacer: deshidratar la rosquilla y colocarla en un cubículo sumergido en un recipiente lleno de agua. Luego, prenderle fuego (sí, de verdad) y medir a qué temperatura se calienta el agua que hay alrededor. Luego, hay que multiplicar el cambio de temperatura por la cantidad de agua en el recipiente, la capacidad energética del agua (que es una caloría por gramo por grado), y se obtiene el número de calorías que tiene la rosquilla.

Así que cuando decimos «esta rosquilla y este yogur griego tienen el mismo número de calorías», lo que realmente estamos diciendo es «esta rosquilla y este yogur griego calientan el agua a la misma temperatura cuando los quemamos».

A través de esta técnica de quemado (denominada calorímetro e inventada en 1780), los científicos calculan las calorías de todo. El carbón que tu abuelo

echa al fuego contiene orgullosamente siete millones de calorías por cada kilo (porque se quema muy lentamente y libera mucho calor). Por su parte, un libro de quinientas páginas no es la mejor elección si quieres calentar el agua: contiene solo media caloría (porque un libro se vuelve cenizas muy rápidamente y en el proceso no se genera mucho calor).



Para conocer las calorías de una rosquilla, medimos cuánto se calienta el agua de su alrededor cuando se quema.

En cualquier caso, las calorías miden el calor que se genera, nada más.

Juzgar un alimento por su contenido calórico es como juzgar un libro por el número de páginas. Sí que es verdad que el hecho de que un libro tenga quinientas páginas puede darte información acerca del tiempo que tardarás en

leerlo (unas diecisiete horas), pero es algo lamentablemente reduccionista. Si entras en una librería y le dices al dependiente que te quieres comprar un libro de quinientas páginas, te mirará como si fueras un bicho raro y luego te pedirá que se lo aclares. Un libro de quinientas páginas no será igual que otro que ocupe lo mismo, y con las calorías pasa lo mismo, una caloría no es igual que otra.

Cien calorías de fructosa, cien calorías de glucosa, cien calorías de proteína y cien calorías de grasa pueden desprender la misma cantidad de calor al quemar, pero tendrán efectos totalmente diferentes en el cuerpo. ¿Por qué? Porque son moléculas diferentes.

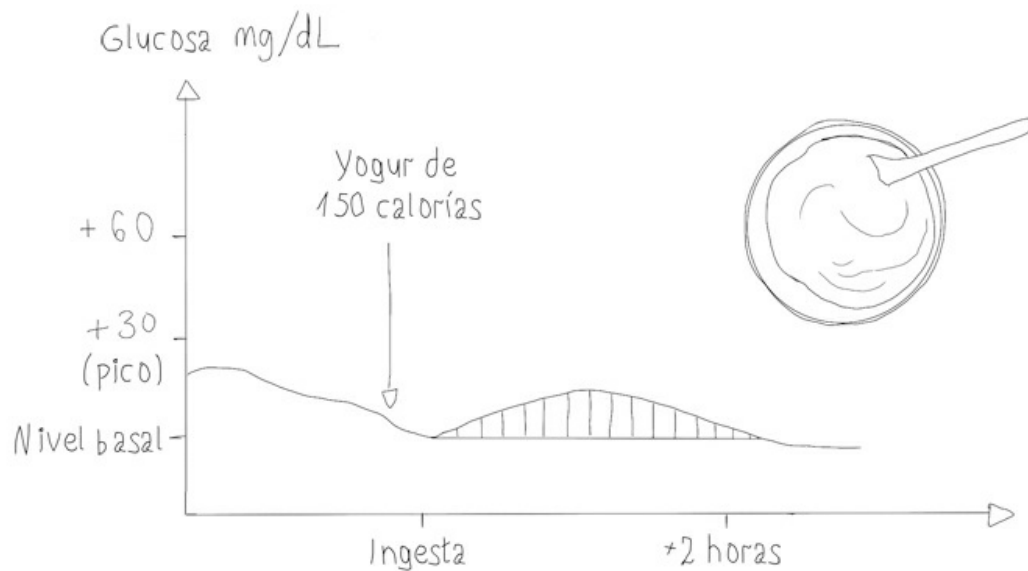
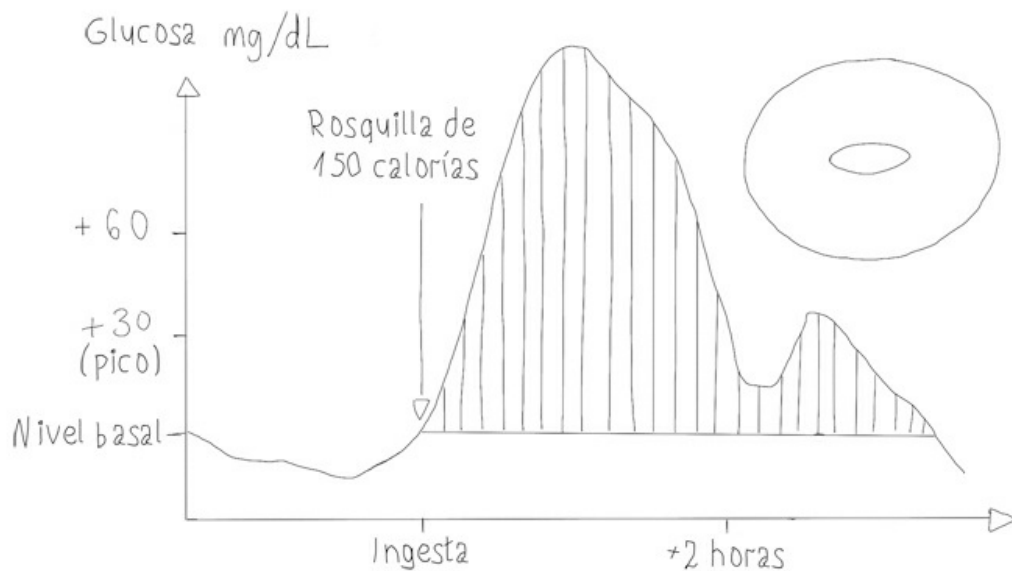
He aquí esta información en acción: en 2015, un equipo de investigadores de la Universidad de California en San Francisco demostró que podemos comer la misma cantidad de calorías, pero que si cambiamos las moléculas que comemos, podemos curar el cuerpo de enfermedades. ¹ Demostraron, por ejemplo, que las calorías de la fructosa son peores que las de la glucosa (esto se debe a que, como has aprendido en la primera parte, la fructosa nos inflama el cuerpo, envejece las células y se convierte más en grasa que la glucosa).

Este estudio analizó adolescentes con obesidad. Se les pedía que sustituyeran las calorías de su dieta que contenían fructosa por calorías de glucosa (sustituyeron los alimentos que contenían fructosa, como las rosquillas, por alimentos que contenían glucosa pero no fructosa, como los *bagels*). El número de calorías que ingerían no varió. ¿Qué pasó? Su estado de salud mejoró, presentando mejores índices de presión sanguínea y una ratio de triglicéridos-HDL (un indicador clave para las cardiopatías, tal y como hemos aprendido en la segunda parte) más óptima. Empezaron a revertir el avance de su hígado graso y de la diabetes tipo 2. Y este cambio tan significativo en su estado de salud ocurrió en tan solo nueve días.

Los resultados fueron concluyentes: cien calorías de fructosa son peores para nosotros que cien calorías de glucosa. Por eso siempre es mejor comer

algo almidonado que algo dulce (más detalles en el truco 9, «Si tienes que picar, pica salado»). Si el estudio hubiera eliminado la fructosa y la hubiera sustituido por proteínas, grasas y fibra (si los participantes hubieran sustituido las rosquillas por yogur griego y brócoli asado, por ejemplo), te puedes imaginar que los efectos que se hubieran obtenido habrían sido aún más positivos.

Así que si alguna vez has oído decir que para estar más sano tienes que reducir la ingesta de calorías, ahora ya sabes que no es verdad. Puedes hacer mucho para curar tu cuerpo cambiando las moléculas que comes a la vez que mantienes las mismas calorías.



Las mismas calorías, efectos distintos. Las calorías de la rosquilla (que contienen fructosa) se convierten principalmente en grasa, provocan inflamación en el cuerpo y envejecen las células.

Las calorías del yogur (sin fructosa) mucho menos.

¿Y lo de perder peso, depende solo de consumir menos calorías? Antes pensábamos que sí, pero este mito también se ha desmentido. Y en el estudio

que acabo de mencionar tienes una pista: muchos de los adolescentes del estudio empezaron a perder peso aunque estaban comiendo la misma cantidad de calorías que antes. ¿Imposible? No, pero lo que está claro es que va en contra de todo lo que nos han dicho durante muchos años.

De hecho, los estudios más recientes demuestran que las personas que se centran en aplanar sus curvas de glucosa pueden comer más calorías y perder más grasa con mayor facilidad que quienes comen menos calorías, pero no aplanan sus curvas de glucosa. ² Deja que te lo repita: las personas que siguen una dieta para aplanar las curvas de glucosa pueden perder más peso comiendo más calorías que quienes comen menos calorías, pero tienen picos en los niveles de glucosa. Por ejemplo, un estudio de 2017 de la Universidad de Míchigan demostró que cuando los sujetos con sobrepeso se centraron en aplanar sus curvas de glucosa (incluso si ingerían más calorías que el otro grupo), perdieron más peso (7,7 kilos versus 1,8) que los sujetos que comían menos calorías y no controlaban sus niveles de azúcar en sangre. ³

Tiene que ver con la insulina: cuando disminuimos los niveles de glucosa, nuestros niveles de insulina también bajan. Una investigación de 2021 que examinó sesenta estudios sobre la pérdida de peso demostró que la reducción de insulina es fundamental y que siempre precede a la pérdida de peso. ⁴

De hecho, parece que podemos ignorar las calorías por completo y aun así perder peso si simplemente nos centramos en aplanar las curvas de glucosa. ⁵ Recuerda que esto se tiene que hacer con un poco de sentido común (si comes diez mil calorías de mantequilla al día, tus niveles de glucosa serán constantes, pero ganarás peso). Los comentarios que he recibido al respecto entre los miembros de la comunidad Glucose Goddess han sido bastante universales: si vigilan no tener picos en los niveles de glucosa, pueden comer hasta sentirse saciados sin contar calorías y aun así perder peso.

Esto es exactamente lo que hizo Marie, y le cambió la vida.

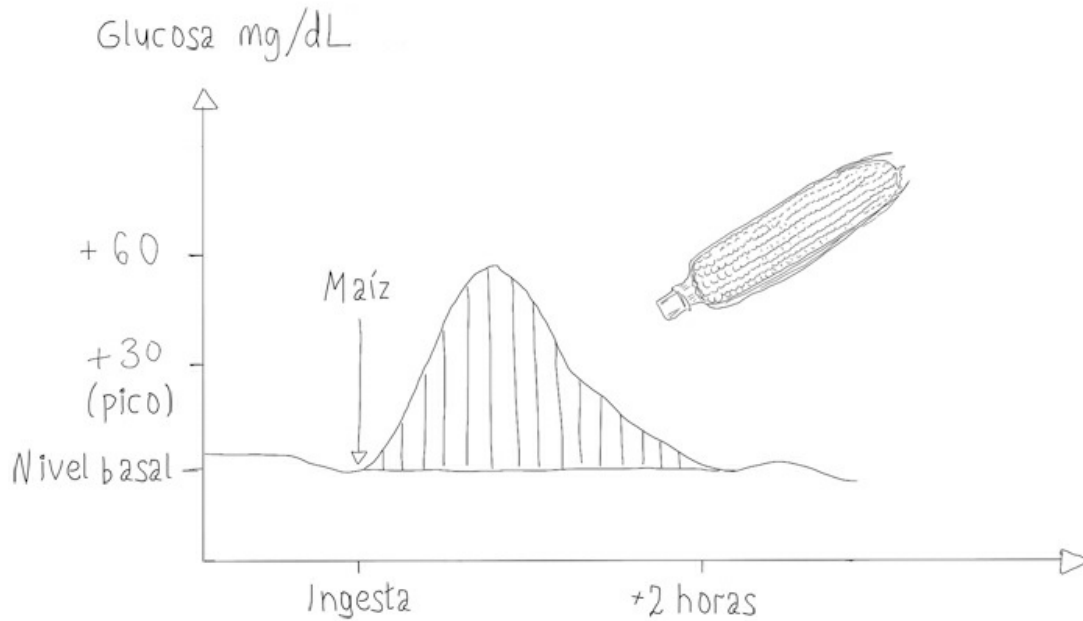
TE PRESENTO A MARIE, QUE NO PUEDE DEJAR DE PICOTEAR

Marie tiene veintiocho años, vive en Pittsburgh y trabaja en el departamento de operaciones en una empresa tecnológica. Durante casi una década, cada vez que salía de casa se llevaba una bolsa llena de tentempiés debajo del brazo. Era innegociable: si no comía cada noventa minutos, se sentía temblorosa y en Babia, y tenía que sentarse. Su agenda estaba organizada en torno a ese requisito. Si un evento duraba más de una hora y media y sabía que no podría comer durante el evento, no iba (hizo una excepción para el bautizo de su sobrina, pero se comió una barrita de cereales antes de entrar en la iglesia y corrió al coche al acabar para abrir una bolsa de patatas fritas).

Todos conocemos a alguien (o quizá somos ese alguien) que no se siente bien si no come a intervalos determinados. La gente que lo experimenta suele decir «tengo poco azúcar en sangre».

Esto no tiene por qué ser correcto, pero lo que quizá no sepan es que este no es un problema con el que se nace. En la mayor parte de las ocasiones, su bajo nivel de azúcar en sangre está provocado por la insulina que se segrega después de comer un tentempié. Lo más preciso sería decir «mis niveles de glucosa están bajando».

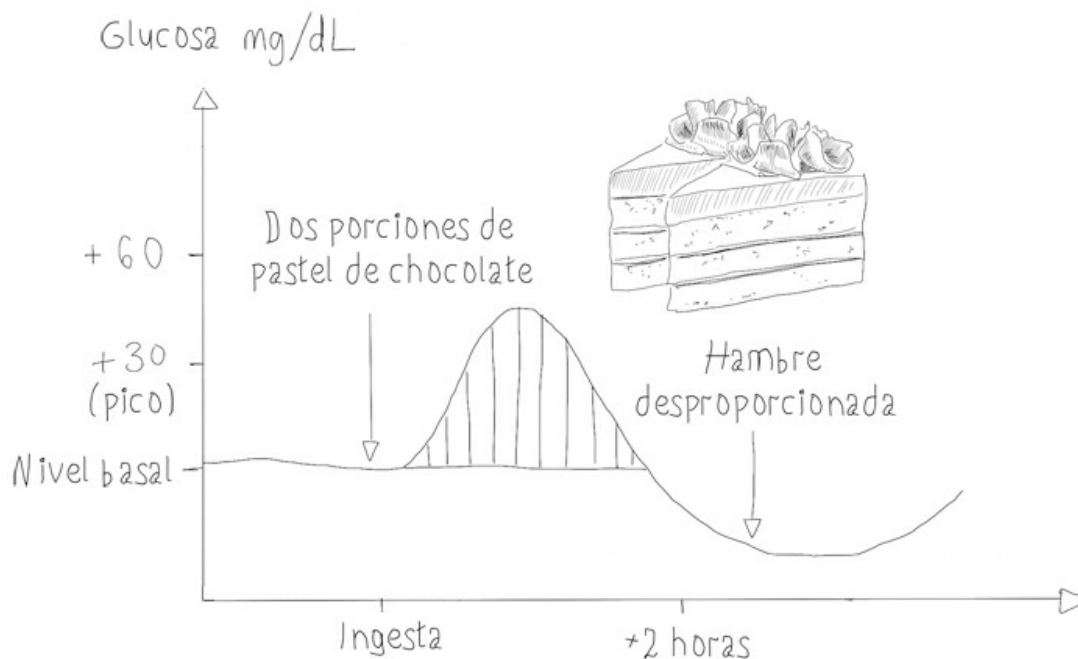
Normalmente, cuando la insulina acompaña a la glucosa a los «almacenes» después de un pico, la curva es moderada y tiene forma de campana, y la glucosa regresa con estabilidad al nivel en ayunas.



Este es un ejemplo de cómo la insulina hace que los niveles de glucosa bajen a un nivel normal después de comer. Tras un pico, la glucosa vuelve al nivel basal.

Sin embargo, a veces nuestro páncreas segrega demasiada insulina. Y como consecuencia se almacena demasiada glucosa. En vez de que los niveles de glucosa regresen a los niveles en ayunas, se desploman y se encuentran por debajo de lo normal durante un rato.

Esto se llama *hipoglucemia reactiva*. Cuando nuestro nivel de glucosa se desploma, y antes de que nuestro cuerpo lo remonte liberando un extra de glucosa a la sangre, notamos algunos efectos secundarios: hambre, antojos, temblores, mareo u hormigueo en las manos y los pies. Y así es como se sentía Marie muchas veces cada día.



Este es un ejemplo de hipoglucemia reactiva y el hambre que produce.
Después de un pico, los niveles de glucosa se desplomaron muy por debajo del nivel basal.

La hipoglucemia reactiva es un problema común, especialmente en personas con otras dolencias relacionadas con la glucosa, como el SOP. ⁶ El grado en el que la experimentes puede variar mucho. Para las personas con diabetes, las oscilaciones de hipoglucemia reactiva tienden a ser más pronunciadas, y sus niveles de glucosa pueden ir tan lentos que pueden provocar el coma. ⁷ En el caso de las personas que no sufren diabetes, una simple bajada puede provocar hambre extrema, incluso si la última comida ha sido dos horas antes. Y cuanto más profunda es la caída, más hambrientos estamos antes de la próxima comida. ⁸

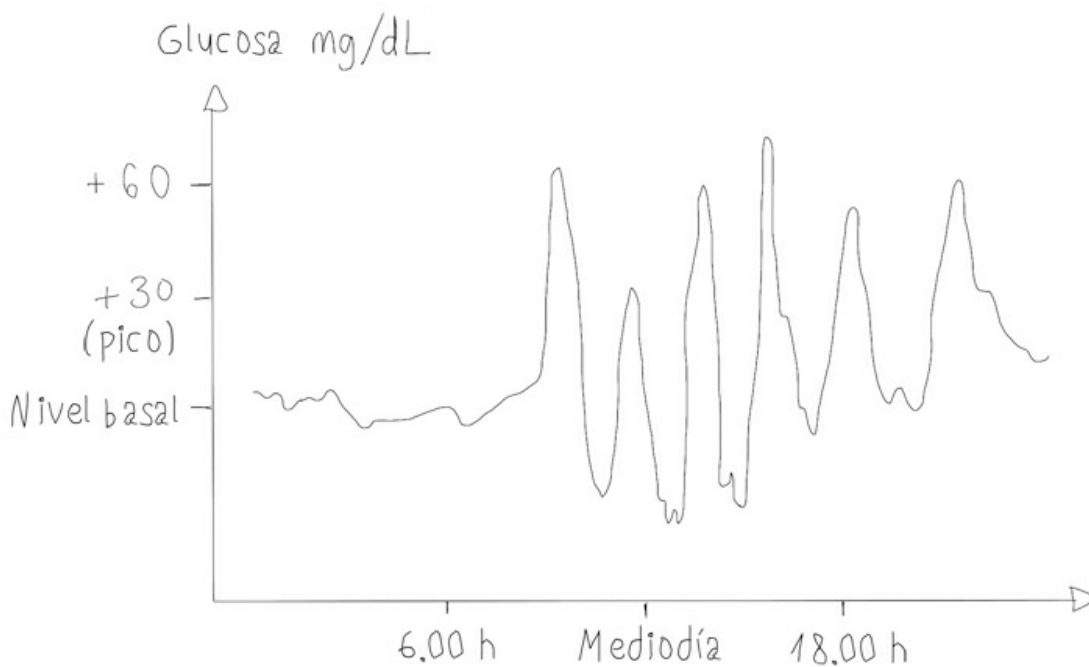
Un análisis médico confirmó que Marie realmente tenía hipoglucemia reactiva (el análisis implica beberse un batido que contiene mucha glucosa y luego analizar los valores en sangre durante las tres horas siguientes para detectar la caída de los niveles por debajo del nivel basal).

Este diagnóstico se sumó a la larga lista de problemas de salud que había recibido Marie desde la adolescencia: hipotiroidismo, artritis psoriásica,

predominio de estrógenos, infecciones por *Candida*, erupciones, psoriasis, intestino permeable, fatiga crónica, insomnio y ansiedad nocturna. En una ocasión, cuando fue a buscar el último medicamento que le habían recetado para la tiroides, su farmacéutico le dijo que esa era una de las dosis más altas que había compuesto, especialmente para una persona de veintiocho años. Aun así, Marie hacía todo cuanto podía para sentirse bien. Y como se sentía forzada a picotear a lo largo del día, se aseguraba de que sus tentempiés fueran *saludables*. En ese momento, pensaba que *saludable* significaba principalmente alimentos vegetarianos que fueran bajos en calorías. Por lo general, Marie iba con cuidado con su ingesta calórica (nunca superaba la recomendación de dos mil calorías diarias) y también se forzaba a caminar diez mil pasos cada mañana.

Un día normal para ella era algo así: fruta y muesli justo al despertarse a las cinco de la mañana (se levantaba tan temprano porque tenía mucha hambre), yogur bajo en grasa a las seis de la mañana, un paquete de cereales de cien calorías a las ocho, una tartaleta industrial a las nueve y media, un rollito vegetariano a las once, un bocadillo vegetariano para almorzar con agua de coco y un paquete de lazos salados de cien calorías; luego, un paquete de galletas de cien calorías noventa minutos después. A las cuatro de la tarde, cada día, se comía casi medio kilo de uvas (esto son unas ciento ochenta uvas), galletitas saladas una hora antes de cenar, mucho arroz y un poco de judías para cenar, y finalmente un poco de chocolate antes de acostarse.

Estaba comiendo la cantidad «correcta» de calorías, pero tenía hambre constantemente. Sufría fatiga crónica y no podía reunir la energía necesaria para hacer nada más allá de las doce del mediodía, cada día. Estaba tan cansada que se tomaba diez tazas de café al día.



Este gráfico representa la curva glucémica de alguien con un diagnóstico de hipoglucemia reactiva como el de Marie (muchos picos y bajadas por debajo de los niveles normales).

Cuando a una persona le diagnostican hipoglucemia reactiva, se le suele decir que coma tentempiés cada pocas horas para asegurar que los niveles de glucosa no bajen demasiado. Pero esto solo empeora la situación: esa persona come algo dulce o almidonado, lo cual dispara sus niveles de glucosa, hace que segregue insulina y que los niveles vuelvan a desplomarse. Y se vuelve a repetir el ciclo. Se encuentra en una infinita montaña rusa glucémica.

La manera más efectiva de combatir la hipoglucemia reactiva (que, por cierto, es una dolencia totalmente reversible) es abordar el problema de raíz: un exceso de insulina. Y la solución ya la has adivinado: aplanar las curvas de glucosa del paciente. Generando unos picos más pequeños, el paciente segrega menos insulina y experimenta bajadas más pequeñas. El cuerpo aprende a no esperar tentempiés almidonados y dulces cada pocas horas y, al haber menos insulina en el cuerpo, empieza a quemar las reservas de grasa a modo de combustible. Es importante hacer la transición de tentempiés

almidonados y dulces de una manera gradual, porque se puede tardar días o incluso semanas hasta que el cuerpo se adapte.

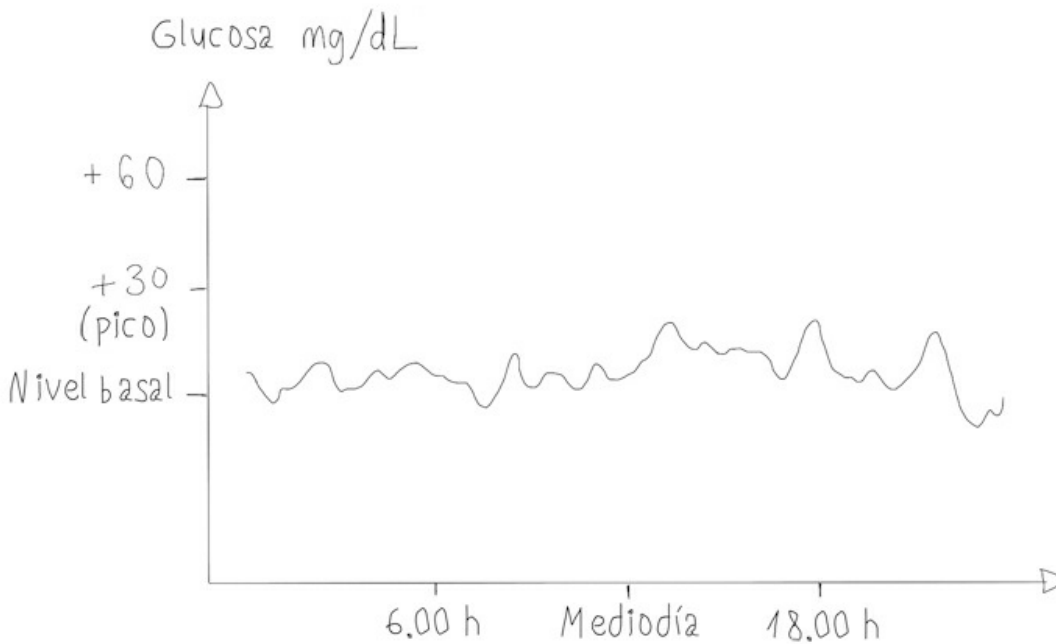
Esto es lo que Marie necesitaba hacer desesperadamente para sentirse mejor. Por suerte, mientras investigaba el significado de la glucemia y se adentraba en un agujero negro en internet, encontró mi cuenta de Instagram.

Aprendió que cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa (y consecuentemente nuestras curvas de insulina), desaparece la hipoglucemia reactiva, porque esta es síntoma de una dieta que provoca picos de glucosa. Así que Marie hizo algunos cambios. Su estrategia sería *comer tanto como creyera necesario siempre que mantuviera constantes sus curvas de glucosa*.

Empezó a comerse los hidratos de carbono al final, añadió ensaladas a sus comidas e introdujo más proteínas, grasas y fibra en su dieta. Pasó de comer prácticamente siempre alimentos procesados, a base de azúcares y almidones, desprovistos de fibra, a comer alimentos integrales con mucha fibra. Dejó de contar calorías, pero seguro que ingería más de las dos mil que solía tomar.

Ahora, para desayunar, come avena con semillas de lino trituradas, semillas de cáñamo, frutos secos, proteína de guisante en polvo y también una salchicha. Para almorzar, se toma dos huevos duros, palitos de zanahoria, apio, crema de cacahuete o aguacate, un batido de proteínas (con colágeno en polvo, una cucharada sopera de semillas de chía, media cucharada sopera de aceite de coco y un puñado de verduras) y al final medio plátano. Para merendar, se come un yogur griego, frutos del bosque y media barrita proteica. Finalmente, para cenar, pescado o pollo, kale salteada con aceite de aguacate y boniatos asados.

Hablamos por teléfono y Marie me contó las buenas noticias: «¡He podido estar cuatro horas sin comer! Incluso puedo hacer ejercicio en ayunas. ¡Esto me ha devuelto la vida!».



Este es el aspecto que tienen los niveles de glucosa de Marie ahora: pequeñas variaciones dentro de un margen saludable, sin hipoglucemias reactivas. Come más calorías que antes y se siente mucho mejor.

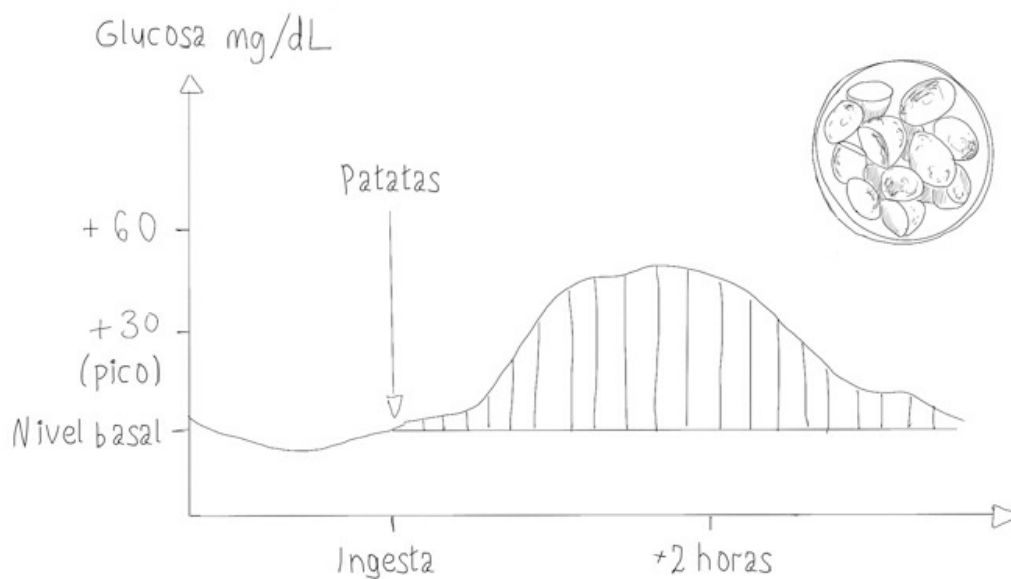
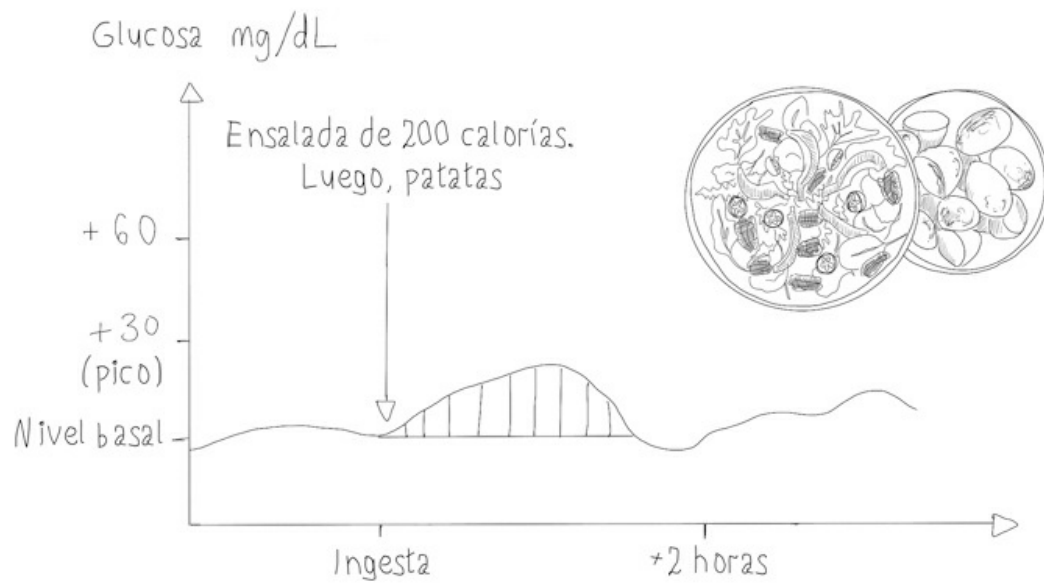
Pronto, esa sensación de morirse de hambre cada pocas horas pasó a ser algo del pasado. Igual que su hipoglucemia reactiva. También cambiaron otras cosas. Los niveles de energía de Marie aumentaron al cabo de una o dos semanas, hasta el punto de que pasó de tomarse diez tazas de café al día a tomarse solo una. Le desaparecieron los brotes cutáneos, así como las erupciones y la psoriasis. También se desvanecieron los dolores de cabeza. El insomnio, los ataques de pánico y la artritis reumatoide se esfumaron. Sus niveles de estrógenos volvieron a la normalidad. Perdió unos 2,5 kilos. Las funciones de las tiroides también mejoraron. Cada dos meses, su médico le ha ido haciendo análisis y le ha ido ajustando la medicación para que cada vez las dosis fueran más bajas. Su farmacéutico ya no se acuerda de sus recetas.

¿Y lo mejor de todo? Ya no tiene que llevar tentempiés en el bolso. Ya no los necesita. Dicho así puede parecer algo fútil, pero para Marie ha sido un antes y un después.

Así que recuerda: la salud y la pérdida de peso están más relacionadas con qué moléculas ingieres que con el número de calorías que te comes.

¿Y ESTO QUÉ SIGNIFICA PARA NOSOTROS?

Significa que puedes añadir calorías a tu comida sin miedo, si estas te ayudan a domar los picos de glucosa de esa comida (por ejemplo, si las moléculas son fibra, grasa o proteína). Si añadimos una ensalada aliñada a una comida, las calorías que añadimos son beneficiosas porque nos ayudan a mantener los niveles de glucosa e insulina bajos, e incluso nos ayudan a que absorbamos menos calorías de lo que comemos después de la ensalada (gracias a la malla que crea la fibra). En comparación, nos mantenemos saciados más tiempo, podemos quemar más grasa y ganamos menos peso.

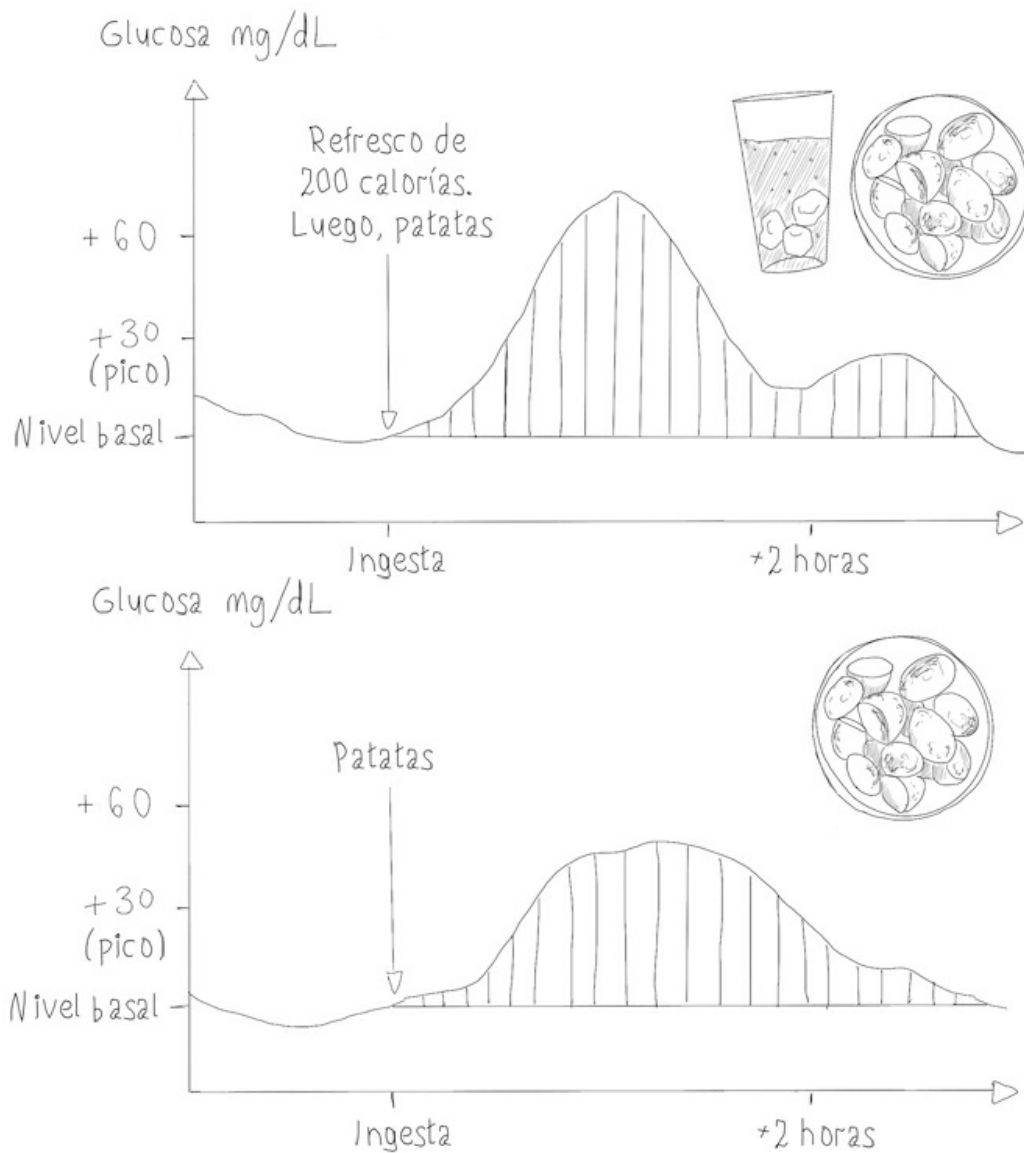


Cuando añadimos una ensalada (fibra y grasa) de doscientas calorías a una comida, estamos aportando calorías, pero estas ayudan a dominar los picos de glucosa y de insulina. Son calorías «buenas».

Dale la vuelta a este razonamiento: si añadimos más glucosa o fructosa a una comida, se incrementan los picos, lo cual provoca un aumento de peso, más inflamaciones y menos sensación de saciedad.

El hecho de que no todas las calorías sean iguales es algo que la industria

alimentaria intenta esconder a toda costa. Se ocultan detrás de los recuentos de calorías porque desvían nuestra atención y evitan que analicemos lo que realmente hay en el interior de cada envoltorio (como las grandes cantidades de fructosa que, a diferencia de la glucosa, los músculos no pueden quemar como combustible y se convierte prácticamente toda en grasa después de la digestión). La próxima vez que vayas al súper fíjate en las frases que aparecen en los paquetes de muchos productos para atraer la atención de los consumidores, y entenderás lo que te digo. Los productores alimentarios siguen afirmando que todas las calorías son lo mismo porque la verdad es una amenaza para sus intereses. Es una artimaña muy sencilla.



Cuando añadimos un refresco de doscientas calorías a una comida, se intensifican los picos: de hecho, aumentan las concentraciones de los tres pesos pesados: la glucosa, la fructosa y la insulina. Estas no son «buenas» calorías.

Así es justo como Special K se convirtió en un éxito de ventas y consiguió que los consumidores consideraran que esos eran los cereales básicos para perder peso: la caja anunciaba con orgullo «¡solo ciento catorce calorías!». No le dábamos más vueltas y no sabíamos que aunque tenían relativamente

pocas calorías, los Special K contenían el doble de azúcar que otros cereales, como los Corn Flakes. No sabíamos que esas ciento catorce calorías de azúcar y almidón nos provocarían un pico de glucosa y un pico de insulina (y, por supuesto, un mayor aumento de peso que si comiéramos ciento catorce calorías procedentes, por ejemplo, de una tostada y unos huevos). No sabíamos que esas ciento catorce calorías de Special K para desayunar nos desencadenarían una montaña rusa de glucosa y harían que tuviéramos antojos todo el día. Pero ahora, gracias a los MCG y a científicos curiosos (de los que pronto te contaré más) tenemos pruebas de que comer cereales para desayunar no es en absoluto una buena manera de empezar el día.

Truco

4

Aplana la curva del desayuno

El campus de la Universidad de Stanford en California es la cuna de un equipo de científicos especializados en el monitoreo continuo de glucosa. En 2018, hicieron algo que hacen todos los grandes científicos: desafiaron conjeturas. En concreto, se dispusieron a analizar la creencia comúnmente aceptada de que, a menos de que padezcas diabetes, no deberías preocuparte por tus niveles de glucosa. En segundo lugar, y quizá esto era lo más controvertido, querían analizar una práctica que se había convertido en una norma cultural: comer cereales para desayunar pensando que era bueno para la salud.

Reclutaron a veinte participantes, tanto hombres como mujeres. Ninguno de ellos habían recibido un diagnóstico de diabetes tipo 2: su glucosa en ayunas (teniendo en cuenta las mediciones anuales de su médico) oscilaba entre unos valores normales. Llegaron una mañana entre semana al laboratorio para participar en el experimento. Este consistía en comerse un bol de cereales con leche llevando un MCG. ¹

Los resultados de este estudio fueron alarmantes. Un bol de cereales disparaba los niveles de glucosa de aquellos sujetos sanos hasta una zona de desregulación que se pensaba que solo podían alcanzar aquellas personas que padecían diabetes. Dieciséis de los veinte participantes experimentaron un

pico de glucosa por encima de los ciento cuarenta miligramos por decilitro (el límite para la prediabetes, que alerta de problemas con la regulación de la glucosa), y algunos incluso superaron los doscientos miligramos por decilitro (en el intervalo de la diabetes tipo 2). Esto no significaba que los participantes fueran diabéticos; no lo eran. Pero sí que las personas sanas pueden experimentar picos tan altos como las personas que padecen diabetes y sufren los efectos perjudiciales que provocan estos picos. El descubrimiento fue revolucionario.

El hecho de que un bol de cereales provoque picos tiene sentido a nivel empírico. Los cereales están hechos o bien de maíz refinado, o bien de granos de trigo refinados, recalentados y luego aplastados o hinchados en diferentes formas. Es almidón puro, ni rastro de fibra. Y como el almidón no es lo más sabroso del mundo por sí solo, se añade azúcar de mesa (sacarosa hecha de glucosa y fructosa) al mejunje. En la mezcla se hallan vitaminas y minerales, pero el beneficio que tienen no compensa lo perjudiciales que son el resto de componentes.

En definitiva, solo en Estados Unidos se venden cada año 2.700 millones de cajas de cereales.² La marca más famosa es Honey Nut Cheerios, que contiene tres veces más azúcar que los cereales utilizados en el estudio de Stanford.³ Así que, probablemente, los resultados alarmantes que observaron esos investigadores son conservadores en comparación con los picos de glucosa que experimenta la mayor parte de la población.

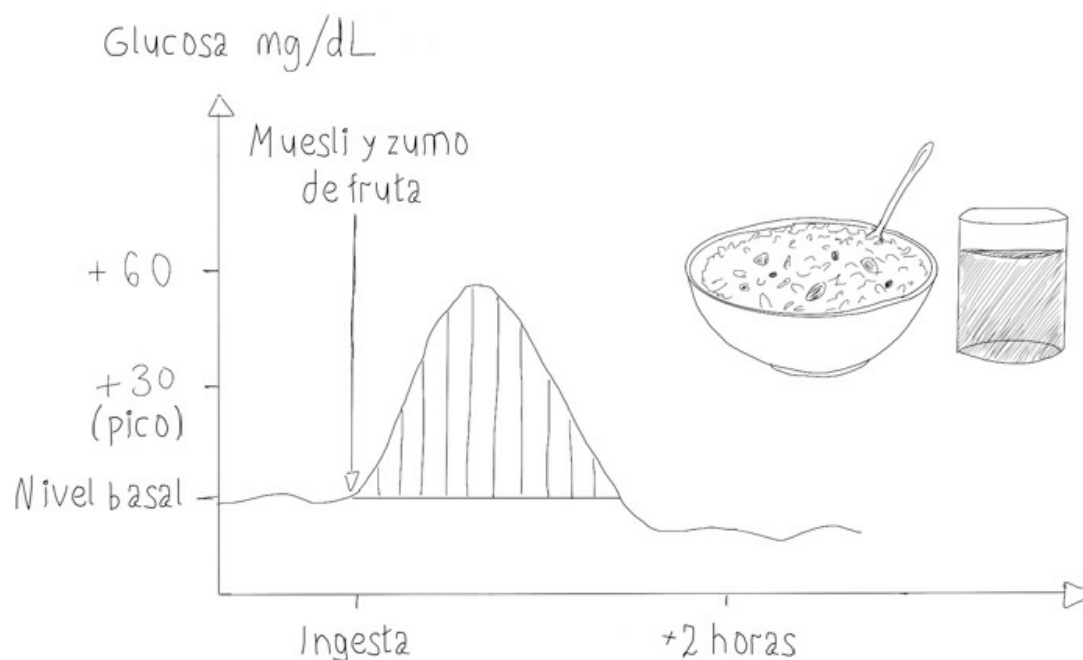
Cuando sesenta millones de norteamericanos toman cereales como Honey Nut Cheerios para desayunar cada día,⁴ sesenta millones de norteamericanos intensifican sus niveles de glucosa, fructosa e insulina cada mañana hasta niveles dañinos; sesenta millones de norteamericanos generan multitud de radicales libres en sus cuerpos, cargando el páncreas, inflamando las células, aumentando sus almacenes de grasa y disponiéndose a pasar un día lleno de antojos desde poco después de haberse levantado.

A decir verdad, no es su culpa. Los cereales son baratos, están buenos y

son fáciles de preparar cuando aún estamos medio dormidos. Mi madre lo hizo cada día durante mucho tiempo.

Los cereales parecen inofensivos, pero no lo son. Y esta afirmación también se puede aplicar al muesli.

Debido a la forma en que comemos actualmente, parece que los picos de buena mañana sean la norma. Tanto si es por los cereales, por tostadas con mermelada, cruasanes, muesli, bollería, gachas de avena dulces, galletas, zumos de frutas, bollería industrial, batidos de frutas, boles de asaí o bizcochos, el desayuno típico en los países occidentales está compuesto principalmente de almidones y azúcar: una barbaridad de glucosa y fructosa.



En Estados Unidos, el desayuno típico es un bol de cereales y un zumo de frutas, que provocan un gran pico glucémico.

Es común dar por sentado que comer algo dulce para desayunar es bueno porque nos aporta energía. Esto es lo que yo pensaba de pequeña cuando me untaba crema de chocolate en un crep cada mañana. Pero en realidad esta

creencia no es correcta: aunque comer algo dulce nos dará placer, no es la mejor manera de recibir energía.

¿Por qué? Bueno, como ya sabes, cuando comemos glucosa provocamos la producción de insulina. La insulina quiere protegernos del ataque violento de la glucosa, así que la elimina de la circulación. Y en vez de tener las moléculas que acabamos de digerir campando a sus anchas por nuestro sistema para ser utilizadas de combustible, se almacenan en forma de glucógeno o grasa.

Hay experimentos científicos que confirman lo siguiente: si comparas dos dietas, la que tenga más hidratos de carbono hará que tengamos menos energía disponible en circulación después de la digestión. ⁵ Más hidratos de carbono para desayunar significan menos energía disponible.

Y esto no es todo lo que voy a desmentir. ¿Conoces la frase «el desayuno es la comida más importante del día»? Es verdad, pero no de la manera que te piensas.

CÓMO TE CONTROLA TU DESAYUNO EN SECRETO

Si nos damos un golpe seco en el pie con la esquina del armario mientras bailamos por la habitación, lo notamos. Nos duele (yo una vez me rompí un dedo del pie justo así). Nos ponemos hielo, nos lo vendamos, y aun así es posible que se hinche tanto que no podamos ponernos nuestros zapatos de siempre. Y puede que esto nos ponga de mal humor.

Si un compañero de trabajo o un familiar nos pregunta «¿qué te pasa?», se lo podemos explicar sin tapujos: me he hecho daño en el dedo del pie esta mañana y por eso estoy de mal humor. La conexión está clara.

Pero cuando hablamos de cómo nos afecta la comida, la relación es más turbia. No notamos al instante cómo nos daña un desayuno que nos provoca un pico. Si justo después de comer un bol de cereales tuviéramos un ataque de pánico y luego nos quedáramos dormidos en la mesa, lo pillaríamos. Pero

como los procesos metabólicos tardan horas en desarrollarse, se agravan con el tiempo y se mezclan con el resto de cosas que nos pasan en un día. Se necesita una labor un tanto detectivesca para atar cabos, por lo menos hasta que le pillamos el truco.

Un desayuno que nos provoque un gran pico glucémico hará que tengamos hambre antes. ⁶ Encima, ese desayuno desregulará nuestros niveles de glucosa para lo que queda de día, así que el almuerzo y la cena también nos provocarán grandes picos. ⁷ Por eso, un desayuno que nos provoque un pico nos asegura una entrada sin retorno a la montaña rusa de la glucosa. Por el contrario, un desayuno que mantenga los niveles de glucosa constantes hará que nuestro almuerzo y nuestra cena sean más estables. ⁸ Además, a primera hora de la mañana, cuando estamos en ayunas, es cuando nuestros cuerpos son más sensibles a la glucosa. Nuestro fregadero (o estómago) está vacío, así que cualquier cosa que le llegue se digerirá extremadamente rápido. Por eso, comer azúcares y almidones para desayunar nos suele provocar el mayor pico del día.

El desayuno es el peor momento del día para comer solo azúcar y almidones, y sin embargo es cuando la mayoría de nosotros comemos solo azúcar y almidones (es mucho mejor consumir azúcar como postre después de una comida, y te lo contaré con detalle en el truco 6, «Opta por postres antes que picar algo dulce»).

PRUÉBALO. Anota los ingredientes de tu desayuno más típico. ¿Cuáles son almidones? ¿Cuáles son azúcares? ¿Solo comes azúcares y almidones para desayunar?

Yo normalmente como...	Azúcares	Almidones	Proteína, grasa o fibra
Zumo de naranja	√		
Avena		√	
Mantequilla			√

Hablando con personas que han cambiado su dieta para tener unos niveles de glucosa más estables, he aprendido que este truco del desayuno es crucial. Elige bien tu desayuno y te sentirás mejor todo el día: tendrás más energía, domarás los antojos, estarás de buen humor y tendrás un cutis mejor, entre muchas otras ventajas. En vez de notar que estás en una montaña rusa de glucosa, tomarás el asiento del conductor. Olivia tardó un poco en darse cuenta de esto, pero una vez que lo hizo, no hubo vuelta atrás.

AZÚCAR BUENO, AZÚCAR MALO Y OLIVIA

Los síntomas de una glucosa desregulada pueden afectarnos a cualquier edad. Olivia tiene dieciocho años y es de un pueblo cerca de Buenos Aires, Argentina. Ella experimentaba una gran variedad de síntomas: antojos de comida dulce (como dulce de leche), acné pronunciado en la frente, ansiedad, y cada noche se sentía agotada, pero no podía conciliar el sueño.

Hacía dos años que Olivia se había vuelto vegetariana para reducir su huella de carbono. Desgraciadamente, tal y como ya he explicado antes, el hecho de que un plato tenga comida vegetariana (o vegana, o sin gluten, o ecológica) no significa que sea buena para ti. Todos nosotros, independientemente de la dieta que sigamos, deberíamos pensar en nuestros niveles de glucosa.

Cuando hablaba de sus síntomas con sus amigos, le decían que debería comer algo más sano por la mañana. Algo con vitaminas. Le sugirieron que se tomara un batido de frutas en vez de su tostada con mermelada y una taza de chocolate caliente. Le explicaron que el chocolate tenía «azúcar malo» y que la fruta tenía «azúcar bueno».

Olivia los escuchó. Así que empezó a tomarse un batido de frutas cada mañana que se preparaba ella misma: plátano, manzana, mango y kiwi.

Muchas personas creen que algunas fuentes de azúcar (más concretamente la fruta) son buenas para nosotros, mientras que otras (los azúcares refinados en los dulces, los pasteles y las golosinas) son perjudiciales.

Es verdad, nos han adoctrinado para que nos creamos esta idea. Hace un siglo, la cooperativa California Fruit Growers Exchange (que representa a los productores de naranjas de Estados Unidos), que más tarde se convirtió en Sunkist, creó una campaña nacional que fomentaba el consumo de una dosis diaria de zumo de naranja por las «vitaminas que aportan salud y sus sales y ácidos excepcionales». ⁹ Pero se olvidaron de mencionar que los zumos de frutas son muy perjudiciales para nosotros y que podemos obtener vitaminas y antioxidantes de muchos otros alimentos que no nos perjudiquen en el proceso.

Desgraciadamente para Olivia, sus amigos habían caído en la misma trampa. Se pensaban que todo lo que está hecho de frutas es una opción saludable.

Pensar así es malinterpretar la naturaleza del azúcar, porque *el azúcar es azúcar; tanto si proviene del maíz o de la remolacha y se ha cristalizado en polvo blanco —que es como se hace el azúcar de mesa—, como si proviene de naranjas y se ha mantenido en forma líquida, que es como se hacen los zumos de frutas*. Independientemente de la planta de la que provengan, las moléculas de glucosa y de fructosa tienen el mismo efecto en nosotros. Y negar que el zumo de fruta es perjudicial porque contiene vitaminas es un peligroso juego de evasión.

Sin embargo, lo que sí es verdad es que si vamos a comer azúcar, una pieza de fruta entera es el mejor medio para consumirla. En primer lugar, en una pieza entera de fruta, el azúcar se encuentra en pequeñas cantidades. Y tendrías que comer tres manzanas o tres plátanos de una vez, que es la cantidad que se hallaría en un batido. E incluso si te comieras tres manzanas o tres plátanos, tardarías cierto tiempo en comértelos, mucho más de lo que tardarías en bebértelos en un batido. Así que la glucosa y la fructosa se

digerirían mucho más lentamente. Se tarda más comiendo que bebiendo. En segundo lugar, en una pieza de fruta entera, el azúcar siempre va acompañado de fibra. Tal y como he explicado antes, la fibra reduce significativamente el pico que nos provoca el azúcar que ingerimos.

Al triturar una pieza de fruta, pulverizamos la fibra en partículas diminutas que ya no pueden cumplir con sus deberes de protección. ¹⁰ Por si te lo estabas preguntando, esto no pasa cuando masticamos; nuestra mandíbula es poderosa, pero no tan potente como las aspas metálicas de una batidora que gira cuatrocientas veces por segundo. Tan pronto eliminamos la fibra de la fruta, la trituramos, exprimimos, secamos y concentramos el azúcar, este nos llega al sistema de forma rápida y contundente, lo cual nos provoca un pico.

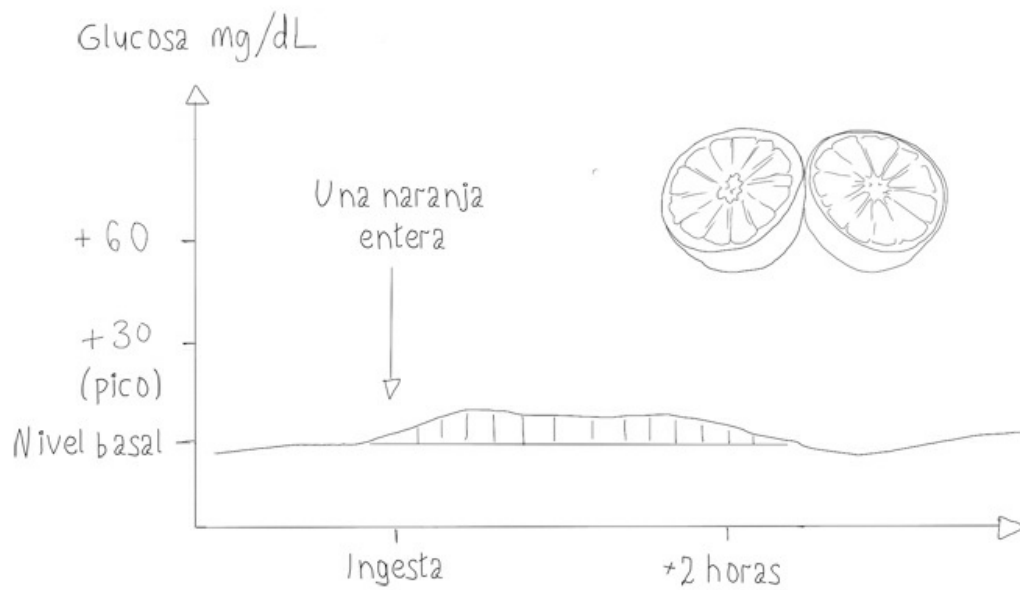
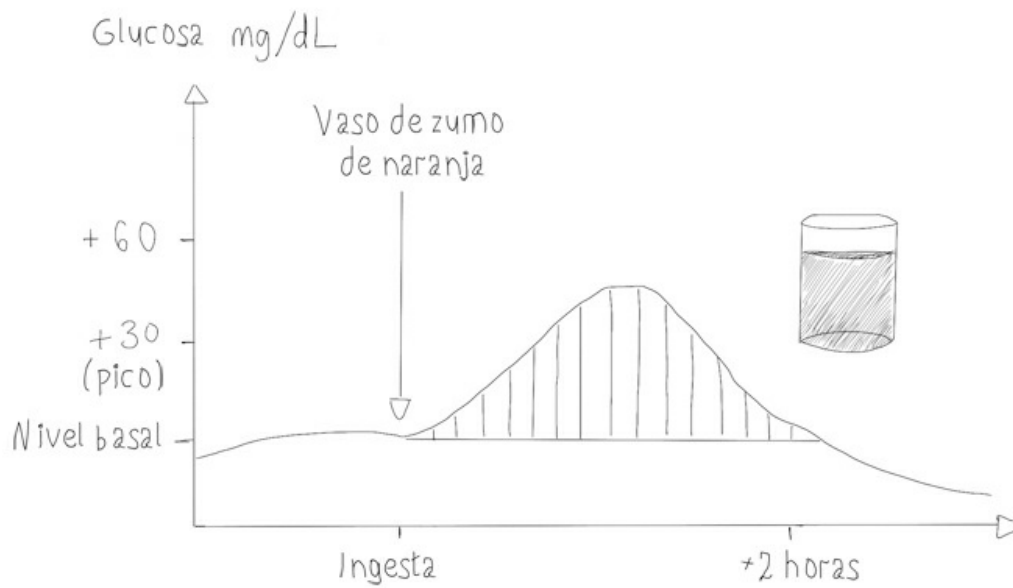
Cuanto más desnaturalizada esté una fruta, peor será para nosotros. Una manzana será mejor que un puré de manzana, que a su vez será mejor que un zumo de manzana. Básicamente, tan pronto como la fruta se exprime, se deshidrata, se confita, se enlata o se convierte en mermelada, deberías concebirla como un postre, del mismo modo que te plantearías comerte una porción de pastel. Un vaso grande de zumo de naranja (tanto si está exprimido al momento como si lo has comprado, con o sin pulpa) contiene veinticuatro gramos de azúcar, ¹¹ el equivalente al azúcar concentrado de tres naranjas enteras, sin rastro de la fibra. ¹² Es la misma cantidad de azúcar que hay en una lata de Coca-Cola. ¹³ Con solo un vaso grande de zumo de naranja, alcanzas el límite de gramos de azúcar que deberías consumir en un día, según la Asociación Norteamericana del Corazón (que recomienda que las mujeres no sobrepasen los veinticinco gramos de azúcar diarios y los hombres, los treinta y seis gramos al día). ¹⁴

No me extraña que con su nuevo desayuno, a Olivia no le mejoraran las cosas. Y sin embargo, seguía tomándose los batidos día tras día. ¿Cuál fue el resultado? Su acné empeoró, tenía menos energía, más ansiedad y aún más dificultad para conciliar el sueño por la noche. ¿Por qué sentía que estaba cada vez peor, si ponía todo su empeño en hacer las cosas bien?

Olivia encontró la cuenta de Instagram de Glucose Goddess. Se dio cuenta de que estaba experimentando los síntomas de los picos de glucosa, y sintió un gran alivio al descubrir que lo que pensaba que era una decisión inteligente (el batido de frutas) en realidad no lo era. ¿Qué hizo? Se pasó a lo salado.

PÁSATE A LO SALADO

Lo mejor que puedes hacer para aplanar tus curvas de glucosa es comer un desayuno salado. De hecho, la mayoría de los países tienen una opción salada: en Japón, una ensalada; en Turquía, carne, verduras y queso; en Escocia, pescado ahumado; y en Estados Unidos, tortillas. Este truco tiene tanto poder que si te pasas a lo salado para desayunar, podrás comer dulce en otro momento del día con menos efectos secundarios. Y en los próximos trucos te voy a enseñar cómo hacerlo.

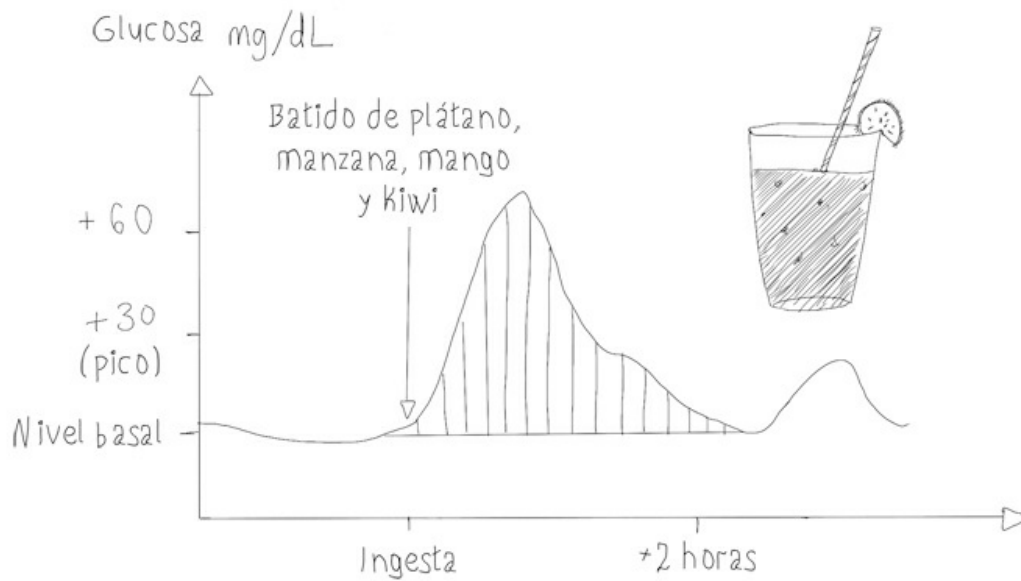


Sí, los zumos de frutas tienen vitaminas, pero justificar su consumo por ello es como incentivar el consumo de alcohol porque el vino tiene antioxidantes.

CRÉATE TU DESAYUNO SALADO

Un desayuno ideal para mantener unos niveles de glucosa estables contiene

una buena cantidad de proteínas, fibra, grasas y, opcionalmente, almidón y fruta (lo ideal es dejar estos últimos para el final del desayuno).



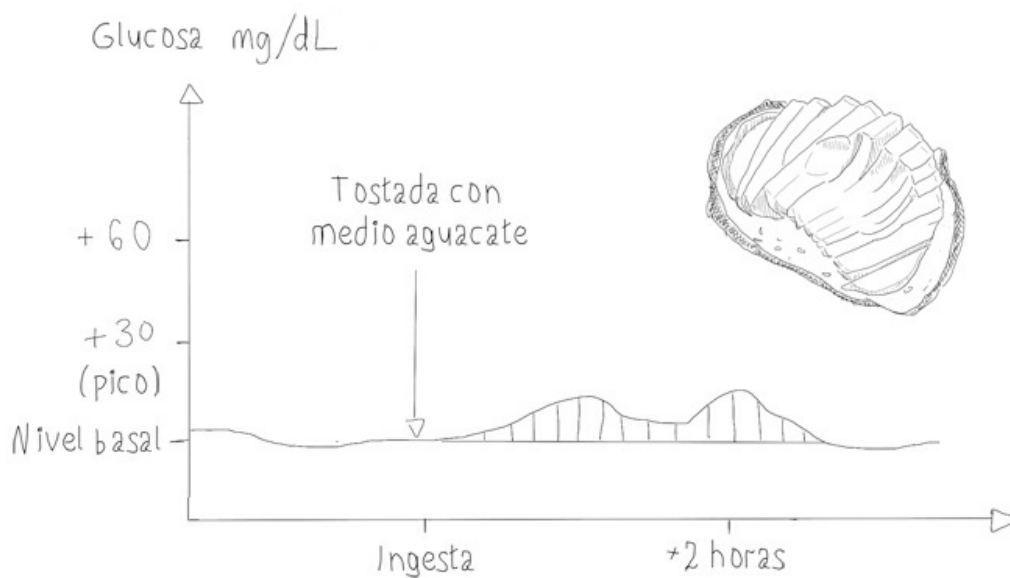
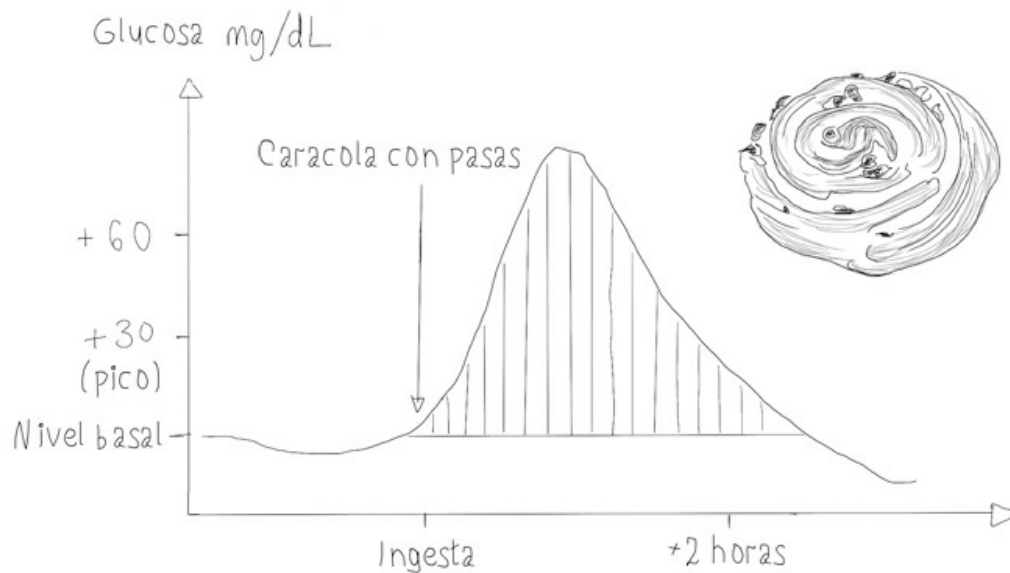
La mayoría de nosotros pensamos que desayunar un batido de frutas es más saludable que tomar una taza de chocolate caliente. En realidad, cuando procesamos las frutas, estas no son mejores que el chocolate. Los batidos se pueden hacer bien si incluyen otros ingredientes, aparte de fruta. Hablaremos más sobre esto en la receta del batido ideal dentro de unas páginas.

Si vas a desayunar a una cafetería, pídetelo una tostada con aguacate, una

tortilla o un bocadillo de jamón y queso, pero no un cruasán de chocolate o una tostada con mermelada.

ASEGÚRATE DE QUE TU DESAYUNO CONTIENE PROTEÍNAS

No, esto no significa que tengas que engullir diez huevos crudos cada mañana. Puedes encontrar proteínas en el yogur griego, en el tofu, en la carne, en el embutido, en el pescado, en el queso, en el queso crema, en los frutos secos, en la crema de frutos secos, en las semillas, y sí, en los huevos (revueltos, fritos, pochés o pasados por agua), o tomar directamente proteína en polvo.



Para que un desayuno sea saludable, simplemente pásate a lo salado. Dos desayunos con la misma cantidad de calorías tienen efectos drásticamente diferentes en los niveles de glucosa (y consecuentemente en la insulina). El gráfico superior muestra cómo un desayuno con almidón y azúcar provoca un aumento de peso y de la inflamación, y que se vuelva a tener hambre poco después. Un desayuno con almidón y grasa (gráfico inferior) no tiene ninguno de estos efectos secundarios.

AÑÁDELE GRASA

Haz los huevos revueltos con mantequilla o aceite de oliva; añade rodajas de aguacate, cinco almendras, semillas de chía o de lino al yogur griego. Por cierto, no te comas el yogur sin grasas: hará que no te sientas saciado, ya te explicaré por qué más adelante. Pásate al yogur con un 5 % de grasa o al yogur griego.

TIENES PUNTOS EXTRA POR INCLUIR FIBRA

Puede ser todo un desafío conseguir fibra por la mañana, porque implica comer verduras para desayunar. No te voy a culpar si no te va el rollo. Pero si puedes, inténtalo. A mí me encanta añadir espinacas a los huevos revueltos o esconderlos debajo de los trozos de aguacate en una tostada. Realmente, te servirá cualquier vegetal, desde las espinacas hasta los tomates, los calabacines, las alcachofas, el chucrut o la lechuga, o incluso setas o lentejas.

PARA APORTAR SABOR, AÑADE ALMIDÓN O FRUTA ENTERA (OPCIONAL)

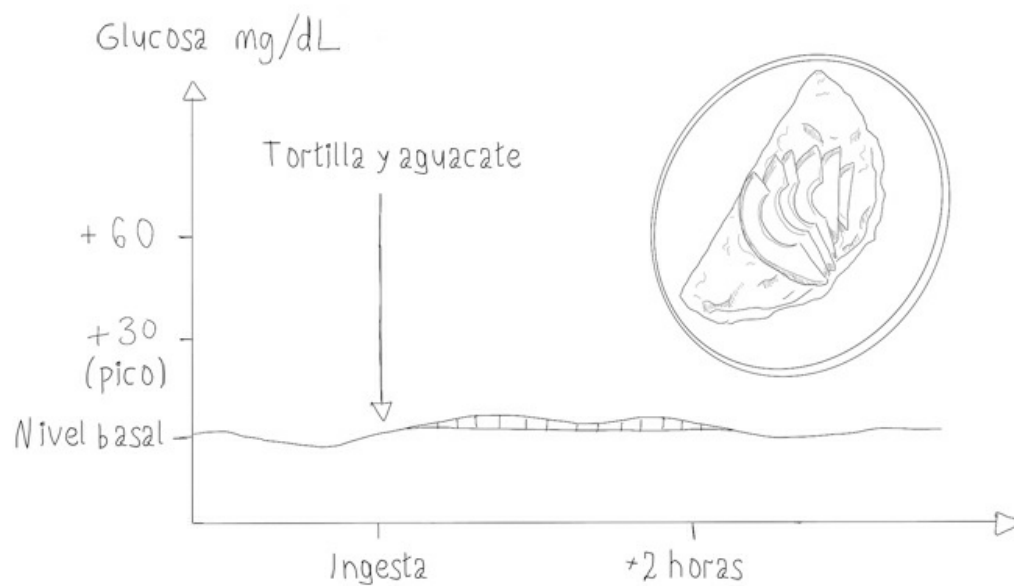
Puede ser avena tostada, arroz, patatas o cualquier fruta entera (la mejor opción son los frutos del bosque). Olivia decidió poner a prueba lo del desayuno salado. Lo primero que hizo al día siguiente fue comprar huevos. Para encontrar ideas de qué poner en el plato, aparte de los huevos, pensó en sus ingredientes preferidos para almorzar y desayunar, y el resultado fue un plato delicioso: una tortilla con aguacate, semillas de girasol, aceite de oliva y una pizca de sal de mar. No tardó en notar la diferencia en su cuerpo; se sentía más ligera, menos hinchada, más saludable y llena de energía.

No solo era su cuerpo. Su cerebro también salió beneficiado. Pasó a ser aún más habilidosa en sus estudios (está cursando segundo de Diseño) y a sacar mejores notas. La comunidad científica ha intentado medir el impacto que tienen diferentes desayunos en nuestro rendimiento en exámenes

cognitivos. Y la respuesta a si el azúcar hace que el cerebro funcione mejor es que... no. Una investigación que examinó treinta y ocho estudios no pudo sacar conclusiones definitivas, pero afirmó que, en cualquier caso, un desayuno con una curva más estable podría mejorar el rendimiento cognitivo.

15

Además, la curva que se crea con la primera comida del día influye en el resto del día. Si no experimentas un pico, llegarás a la tarde con seguridad y una energía estable, tal y como aprendió a hacer Olivia. Si experimentas un gran pico, desencadenarás antojos, hambre y menos energía hasta la noche. Y estas reacciones en cadena se agravan día tras día. Así que si quieres mejorar solo un aspecto de tus hábitos alimentarios diarios, tómate un desayuno con unos niveles de glucosa saludables para maximizar el impacto. Notarás los efectos de inmediato.



La tradición que afirma que el desayuno debería ser dulce es totalmente errónea. Elabora un desayuno a base de proteínas, grasas y fibra para estar saciado y tener una energía constante.

En serio, es uno de los cambios más prácticos que puedes hacer. Planifícalo. Por la mañana es cuando tenemos más fuerza de voluntad. Y normalmente no estamos rodeados de amigos que intenten convencernos de

hacer lo contrario. Créeme, un desayuno con niveles de glucosa saludables puede ser tan fácil de montar como un bol de cereales.

DESAYUNO SALADO EN CINCO MINUTOS

(Puedes combinar cualquiera de estos elementos)

Sin tener que cocinar

Un *bagel* con queso crema decorado con unas hojas de lechuga y lonchas de pavo.

Una lata de atún, nueve pacanas y aceitunas con un chorrito de aceite de oliva.

Una manzana con nueces y lonchas de queso *cheddar* .

Un yogur graso con trozos de fruta —por ejemplo, melocotón—, un poco de tahíni y sal.

Un yogur griego con un remolino de dos cucharadas soperas de crema de frutos secos y un puñado de frutos rojos.

Medio aguacate con tres cucharadas soperas de hummus, zumo de limón, aceite de oliva y sal.

Muesli casero, hecho con gran cantidad de frutos secos o diseñado especialmente con un aporte extra de fibra o proteína (consulta las chuletas del final del libro para aprender a descifrar las etiquetas de los productos).

Lonchas de jamón con galletas saladas.

Lonchas de salmón ahumado, aguacate y tomate.

Tostada con crema de almendra.

Tostada con aguacate chafado.

Tomate y *mozzarella* con un chorrito de aceite de oliva.

Mi opción más recurrente: ¡las sobras de la cena del día anterior! (¡es la opción más rápida de todas!).

Cocinando

Una tortilla rellena de frijoles negros y aguacate.

Un desayuno completo inglés (huevos, una salchicha, panceta, alubias, tomates, champiñones, tostada).

Huevos duros con salsa picante y aguacate.
Queso *halloumi* a la plancha, tomates y ensalada.
Huevos pochés con guarnición de verduras de hoja verde salteadas.
Gachas de quinoa con un huevo frito encima.
Salchicha y tomates asados.
Huevos revueltos con migas de queso de cabra.
Tostada con un huevo frito encima.
Lentejas calientes con un huevo frito encima.

UN DESAYUNO IGUALMENTE DULCE

Si no estás preparado para despedirte de los desayunos dulces (o si te quedas en casa de alguna tía especialmente insistente a quien le gusta hacer tortitas por la mañana), aquí tienes lo que puedes hacer: cómete lo dulce después de algo salado.

Primero, toma proteínas, grasas y fibra; por ejemplo, un huevo, un par de cucharadas de yogur graso o cualquier combinación de los platos mencionados en la sección de «Desayuno salado en cinco minutos». Y luego, cómete lo dulce: cereales, chocolate, torrijas, muesli, miel, mermelada, sirope de arce, bollería, tortitas, azúcar, café con edulcorantes. Por ejemplo, si tengo muchas ganas de comer chocolate al despertarme (¿qué?, a veces pasa), lo hago después de un plato de huevos y espinacas.

¿Te acuerdas de la analogía del fregadero del primer truco, «Come los alimentos en el orden correcto»? En un estómago lleno de otras cosas, el impacto del chocolate, del azúcar y de los almidones quedará atenuado.

LA CHULETA DEL DESAYUNO DULCE

¿No puedes pasar sin comer algo dulce por la mañana? Aquí tienes algunas maneras de comerlo, pero reduciendo el pico que te provocaría.

AVENA

Si te gustan los desayunos con avena (que contiene almidones), tómala con crema de frutos secos, proteína en polvo, yogur, semillas y frutos rojos. Evita añadir azúcar moreno, sirope de arce, miel, frutas tropicales o fruta deshidratada. También puedes probar a sustituirla por pudín de chía: deja en remojo las semillas de chía con leche de coco sin endulzar toda la noche y añádele una cucharada de manteca de coco.

BOL DE ASAÍ

El bol de asaí (producto tradicional brasileño que actualmente se come en todo el mundo) consiste básicamente en un batido denso de estos frutos del bosque con muesli, fruta y otros ingredientes. Suena bien, porque está hecho a base de frutas, pero ahora ya sabes que este factor no hace que algo sea saludable. Si lo examinas más detenidamente, te darás cuenta de que está totalmente compuesto de azúcares y almidones. Así que te propongo que apliques las mismas pautas que con la avena.

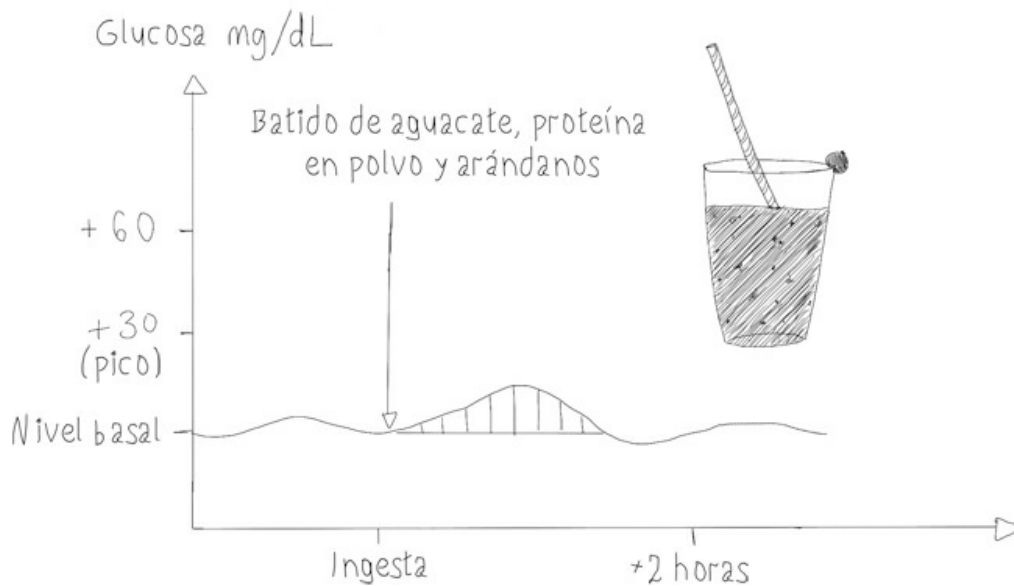
Si te planteas cómo son el agave y la miel en comparación con los edulcorantes bajos en calorías, lo trataremos en el truco 5, «Consume el tipo de azúcar que quieras, son todos iguales».

BATIDOS

Si quieres disfrutar de un batido para desayunar, simplemente incorpora proteínas, grasas y fibra. Empieza tu batido con proteína en polvo; luego, añade una combinación de aceite de semillas de lino, aceite de coco, aguacate, semillas y frutos secos y un puñado de espinacas. Finalmente, pon un poco de azúcar para aportar sabor: idealmente, frutos del bosque, ya que endulzan, pero son considerablemente más ricos en fibra que otras frutas. Mi receta de batido más habitual consiste en dos cucharadas de proteína en

polvo, una cucharada de aceite de semillas de lino, un cuarto de aguacate, una cucharada de crema de almendra crujiente, un cuarto de plátano, ciento setenta gramos de frutos rojos congelados y un poco de leche de almendras sin edulcorantes.

Una regla de oro para los batidos: no pongas más fruta de la que serías capaz de comer entera en una comida.



Cuanto más proteínas, grasas y fibra, y menos fruta contenga tu batido, mejor será para tus niveles de glucosa.

CEREALES Y MUESLI

Algunos cereales son mejores que otros para los niveles de glucosa. Busca

aquellos que indiquen un alto contenido en fibra y un bajo contenido en azúcar (en las chuletas que se incluyen al final del libro te explicaré cómo descifrar las etiquetas nutricionales para elegir los mejores cereales posibles). Luego, cómetelos con yogur griego con un 5 % de materia grasa en vez de con leche, porque así aportas grasa a la mezcla. Decóralo con frutos secos, semillas de cáñamo o semillas de chía para incluir proteínas en el combo. Si necesitas endulzarlo, hazlo con frutos del bosque, no con azúcar.

Puede que el muesli parezca más saludable, pero normalmente contiene tanto azúcar como los cereales. Si te encanta, busca muesli que tenga poco azúcar y muchos frutos secos y semillas (o incluso mejor, hazte tu propio muesli). Para los adictos a los cereales: puedes seguir comiéndotelos por la mañana mientras no sean el centro de tu desayuno. Aquí tienes una idea: tómalos al final, después de haber comido algo que tenga proteínas.

FRUTA

Las mejores opciones para mantener los niveles de glucosa estables son los frutos del bosque, los cítricos y las manzanas pequeñas, porque son las frutas que contienen más fibra y menos azúcar. Las peores opciones (por sus grandes cantidades de azúcar) son los mangos, la piña y otras frutas tropicales. Asegúrate de que comes algo antes de la fruta.

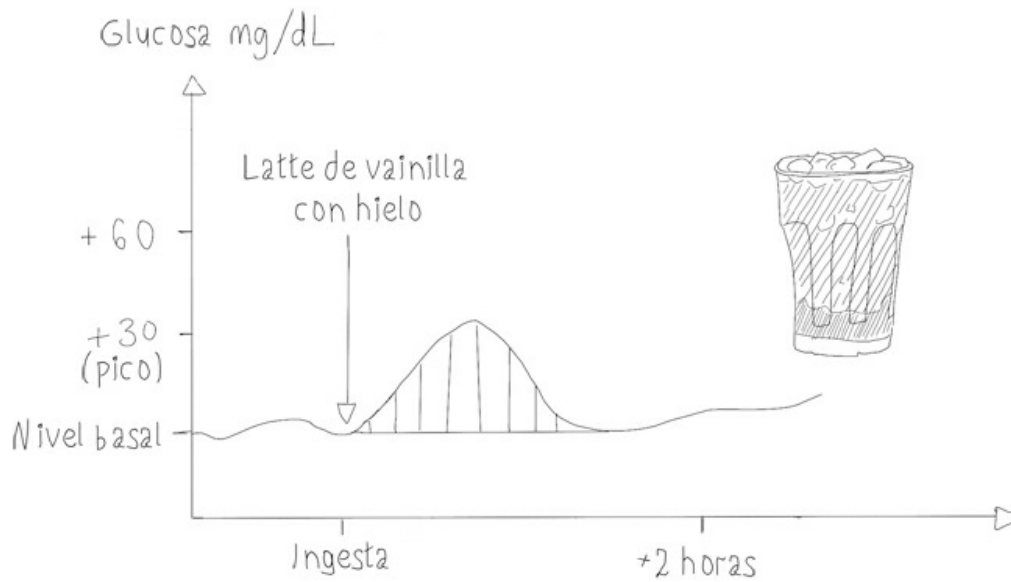
CAFÉ

Cuidado con los cafés endulzados, y ten presente que los capuchinos son mejores para tus niveles de glucosa que los mocas, que contienen chocolate y azúcar. Si te gustan los cafés endulzados, prueba de mezclar el café con leche entera o nata (no temas la grasa) y espolvorea cacao en polvo por encima. Las bebidas vegetales que no tienen lactosa, como la leche de almendras o de otros frutos secos, también van bien, pero la leche de avena tiende a provocar grandes picos porque contiene más hidratos de carbono que otras bebidas

vegetales y está hecha de cereales, no de frutos secos. Si añades azúcar al café, asegúrate de que comes algo de antemano que no te provoque un pico de glucosa, incluso si es solo una loncha de queso. Y si te preguntas si algunos edulcorantes son mejores que otros, sigue leyendo.

¿Qué pasa si no desayuno?

No pasa nada. Aplícate el mismo cuento más tarde: sea cuando sea tu primera comida del día, que sea salada, y así triunfarás.



Los cafés azucarados pueden provocar grandes picos. Elige capuchinos, americanos, macchiatos y cafés con leche sin edulcorar en lugar de cafés con sabores, siropes y azúcar.

¿Debería comer los ingredientes del desayuno en el orden correcto, tal y como se indica en el primer truco?

Idealmente sí, pero no te estreses si no puedes hacerlo. Los trucos de este libro se tendrían que utilizar cuando resulte fácil. Si es un bol de yogur graso con semillas y muesli de frutos secos y quieres comerte estos elementos juntos, adelante. Ya estás tomando una buena decisión al elegir esto en vez de cereales.

Los huevos, ¿no son malos para el corazón?

Los científicos pensaban que comer alimentos que contienen colesterol (como los huevos) aumentaba el riesgo de padecer cardiopatías. Ahora sabemos que no es verdad: tal y como hemos aprendido en la segunda parte, el verdadero villano es el azúcar. Los estudios demuestran que cuando los enfermos de diabetes sustituyen las gachas por huevos para desayunar (y mantienen constante la cantidad de calorías), reducen la inflamación y el riesgo de sufrir cardiopatías. ¹⁶

PRUÉBALO. Tómate el desayuno como si fuera un almuerzo y elígelo salado. ¿Qué pasa? ¿Cómo te sientes?

RECAPITULEMOS

Comer cereales por la mañana se ha convertido en un hábito para muchos de nosotros, pero tal y como has aprendido en estas páginas, un desayuno dulce es el billete de entrada a la montaña rusa de la glucosa. Desayunar salado te ayudará a dominar el hambre, a hacer desaparecer los antojos, a tener un chute de energía, a agudizar la claridad mental y a mucho más durante las doce horas que vendrán a continuación. Tomar cereales para desayunar es solo uno de los mitos que he venido a desmontar. El próximo tiene que ver con añadir azúcar, miel y edulcorantes a la comida y a la bebida, y sobre la suposición errónea acerca de cuál de ellos es más saludable.

Truco

5

Consume el tipo de azúcar que quieras, son todos iguales

¿Conoces la famosa frase de Romeo y Julieta: «Eso que llamamos rosa, lo mismo perfumaría con otra designación»? Bueno, pues se podría decir lo mismo del azúcar. El azúcar con cualquier otro nombre tiene el mismo impacto en el cuerpo.

¿LA MIEL ES MÁS SALUDABLE QUE EL AZÚCAR?

Tal y como has aprendido en el truco 3, «Deja de contar calorías», cuando tenemos que entender lo que un alimento en concreto le hace al cuerpo, lo que importa son las moléculas, no las calorías. Y hay otra cosa que tampoco importa: el nombre del alimento.

Esto sorprende a muchos, pero a nivel molecular, no hay ninguna diferencia entre el azúcar de mesa y la miel. Y no hay ninguna diferencia entre el azúcar de mesa y el sirope de agave. De hecho, no hay ninguna diferencia entre el azúcar de mesa y cualquiera de los siguientes productos: sirope de agave, azúcar moreno, azúcar glas, azúcar de coco, azúcar en polvo, azúcar demerara, zumo de caña evaporado, miel, azúcar mascabado, sirope de

arce, melaza, azúcar de palma, azúcar de Palmira, azúcar turbinado (sin procesar). Todos están hechos de moléculas de glucosa y fructosa. Simplemente, vienen envasados de formas distintas, con distintos nombres y tienen precios distintos.

La miel empieza siendo el néctar de las plantas, pero contiene glucosa y fructosa igual que el azúcar de mesa. El azúcar moreno (que suena saludable, ¿verdad?) está hecho exactamente de lo mismo que el azúcar blanco, pero está teñido (sí, teñido) con melaza, un derivado del proceso de elaboración del azúcar, para que parezca más saludable.

El azúcar mascabado es aún más oscuro que el azúcar moreno, porque tiene aún más melaza. El azúcar glas y el azúcar en polvo son azúcares de mesa molidos. El demerara, el turbinado (sin procesar) y el de caña tienen un color dorado porque los decoloran menos durante el proceso de refinamiento. El azúcar de coco proviene de este fruto, en vez de proceder de la caña de azúcar o de la remolacha. El azúcar de palma (o de Palmira) proviene de la palma. Y suma y sigue. Y la desinformación está desenfrenada: por ejemplo, Filipinas, gran productor de azúcar de coco, publicó unos datos que afirmaban que este tipo de azúcar era más saludable que el azúcar normal, ¹ y más tarde se demostró que esta información no era correcta. ² Ya lo has pillado: cualquier tipo de azúcar, independientemente de su color, sabor o de la planta de la que proceda, sigue siendo glucosa y fructosa, y seguirá provocando picos de glucosa y fructosa en el cuerpo.

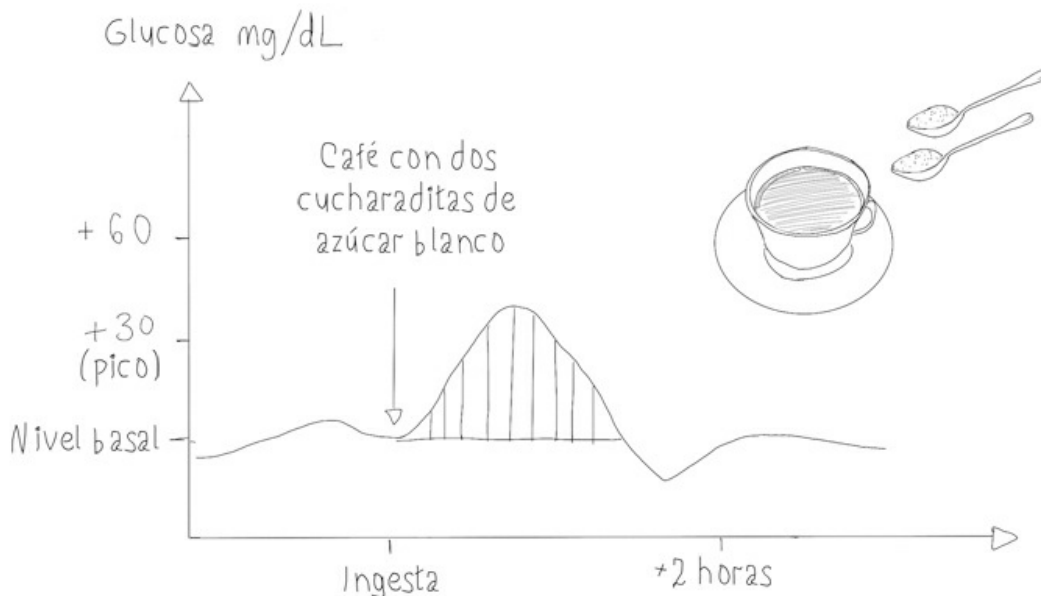
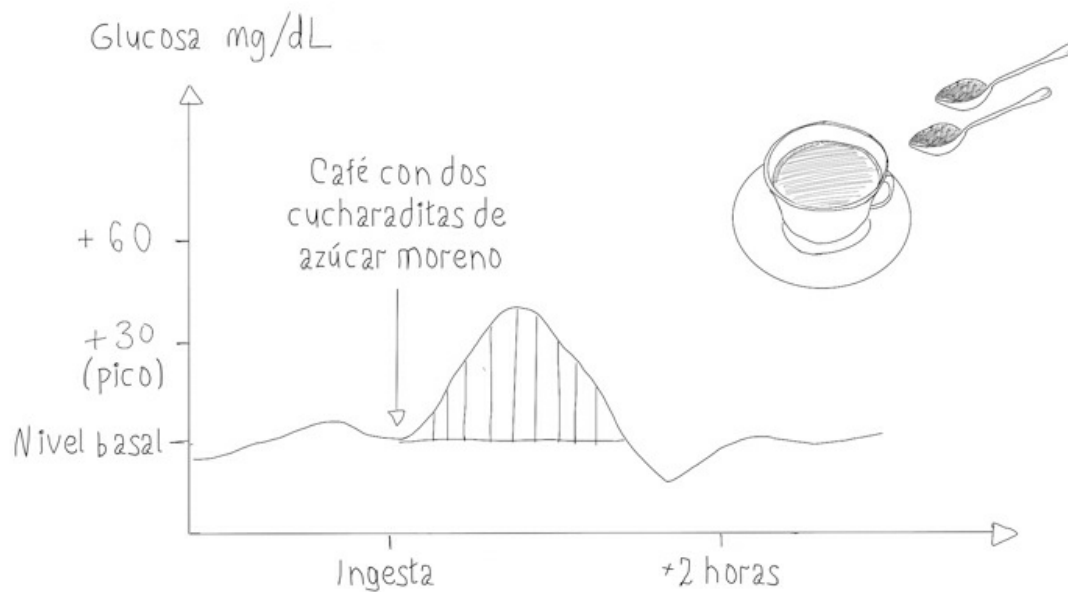
EL AZÚCAR NATURAL, ¿ES MEJOR?

Somos muchos los que hemos oído decir que la miel y el agave contienen azúcares «naturales», y que alimentos como el mango deshidratado contienen azúcares «naturales» porque provienen de la fruta.

Es, hum..., natural pensar que estas opciones son mejores para nosotros que el azúcar de mesa. Pero aquí te dejo algo para que reflexiones: todo el

azúcar, incluso el de mesa, es natural, porque siempre proviene de una planta (como la remolacha azucarera). Pero esto no hace que sea diferente. No existe azúcar bueno o malo; todo tipo de azúcar es lo mismo, sin importar de qué planta provenga.

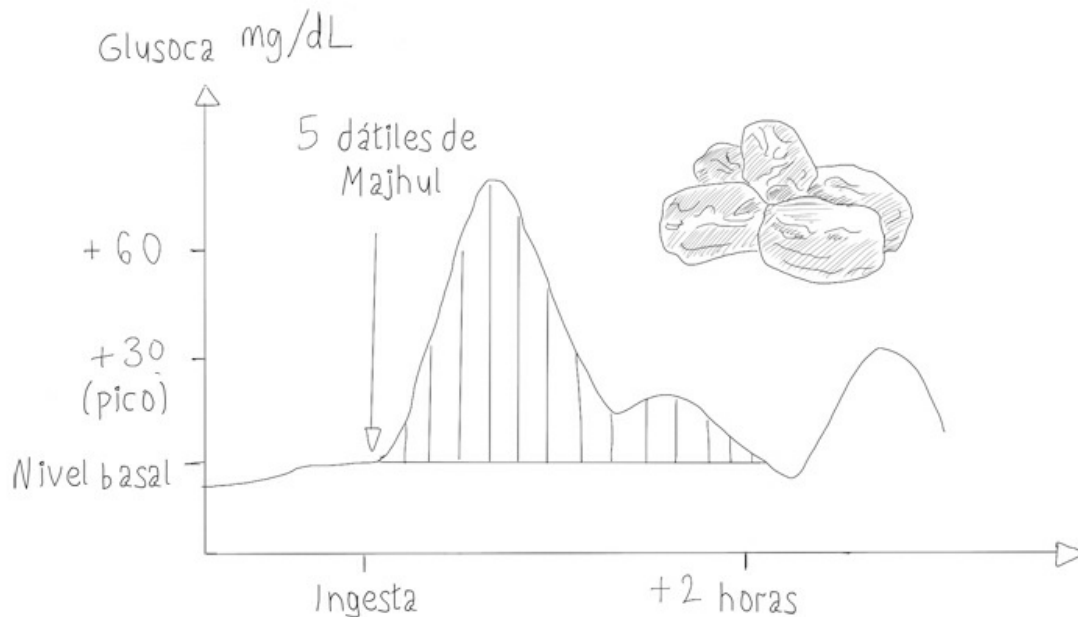
Lo que importa son las moléculas: en el momento en el que llegan al intestino delgado, son solo glucosa y fructosa. Tu cuerpo no procesa el azúcar de forma diferente si viene de la remolacha azucarera, de una planta de agave o de un mango. Tan pronto como se adultera una fruta y se procesa, y se le extrae la fibra, se convierte en azúcar como cualquier otro azúcar.



Muchos creen que el azúcar moreno es mejor que el azúcar blanco.
Realmente, no hay ninguna diferencia.

Es verdad que la fruta deshidratada contiene aún un poco de fibra. Pero como se le extrae toda el agua, comemos muchas, pero que muchas más piezas de fruta deshidratada de las que tomaríamos si fuera fruta sin

deshidratar. Así que consumimos mucho más azúcar, mucho más rápido de lo que había previsto la naturaleza, y el resultado es que nos provoca grandes picos de glucosa y fructosa.



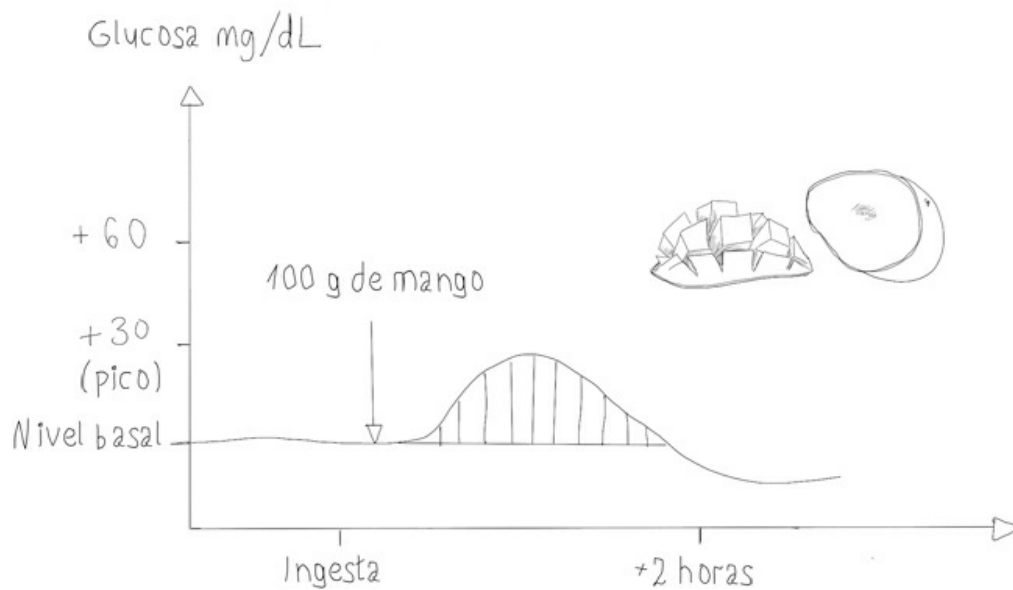
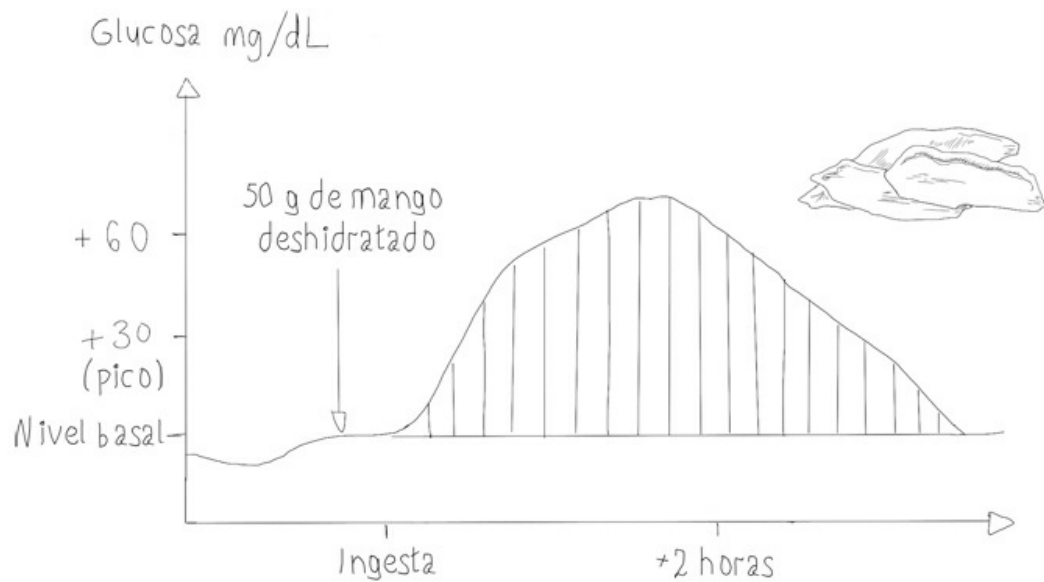
El azúcar es azúcar. La fruta deshidratada, como los dátiles, tiene cantidades de azúcar muy concentrado y provoca picos de glucosa grandes y poco saludables. Elige fruta entera en vez de deshidratada.

TE PRESENTO A AMANDA

Amanda tiene casi treinta años, y se describe a sí misma como una «friki de la salud», que controla lo que come y adora hacer ejercicio de forma regular, y lo siguió haciendo durante buena parte de su primer embarazo. Por eso le sorprendió que le diagnosticaran diabetes gestacional. Tenía miedo tanto por ella como por su bebé, y también tenía la sensación de que sus amigos y familiares la juzgaban. Ellos tampoco se podían creer el diagnóstico: «¡Cómo!, ¿tú? ¡Pero si pensábamos que eras una persona saludable! ¿Cómo puede ser?».

A medida que los meses iban pasando y la fecha prevista de parto se iba acercando, sus niveles de glucosa no paraban de aumentar y su resistencia a la insulina empeoró. Sintió que había perdido el control. Y realmente pensaba que estaba manteniendo una dieta saludable que incluía mucha fruta deshidratada para satisfacer sus antojos de dulces.

Me escribió para decirme que la información que había encontrado en la cuenta de Instagram de Glucose Goddess la había ayudado a recuperar un poco las riendas. Se dio cuenta de que el diagnóstico no había sido culpa suya. Las publicaciones y la información que leyó allí la ayudaron a ver que la diabetes gestacional es algo con lo que se encuentran muchas personas saludables. Aprendió estrategias que podía aplicar para aplanar sus curvas de glucosa y así evitar tener que medicarse.



La fruta deshidratada puede parecer saludable, pero no lo es. Contiene un poco de fibra, pero lo que más aporta son moléculas de azúcar de mesa: glucosa y fructosa concentradas que envisten nuestro cuerpo como un maremoto.

Dejó de comer fruta deshidratada tal y como solía hacer cada día. Luego se pasó a los desayunos salados, y sustituyó las gachas por huevos. Estas

pequeñas modificaciones la ayudaron a controlar su diabetes gestacional tan bien que mantuvo un peso saludable a lo largo del embarazo y no tuvo que medicarse. Me hizo mucha ilusión saber que su hijito había llegado al mundo y que estaban los dos felices y sanos.

¿Y el «bajo índice glucémico» del sirope de agave?

Durante el embarazo, a Amanda también le dijeron que el sirope de agave era mejor para ella que el azúcar, porque tenía un índice glucémico más bajo. ¿De qué va esto? Investiguémoslo.

Aunque el azúcar sea azúcar, independientemente de su fuente, lo que sí es verdad es que la ratio de moléculas de glucosa y fructosa es diferente entre un azúcar y otros productos. Algunos azúcares contienen más fructosa, mientras que otros contienen más glucosa.

Por ejemplo, el sirope de agave se recomienda a veces a las personas que padecen diabetes, así como a las mujeres diagnosticadas con diabetes gestacional porque tiene un «índice glucémico más bajo» que el azúcar de mesa. Esto es verdad, efectivamente provoca un pico de glucosa menor. Pero el motivo por el que esto pasa es porque contiene más fructosa y menos glucosa que el azúcar de mesa (el agave tiene aproximadamente un 80 % de fructosa, comparado con el azúcar de mesa, que tiene un 50 %). Y aunque esto significa que el pico de glucosa que provoca es menor, el pico de fructosa es mayor.

Ojo con esto: ¿te acuerdas de la primera parte, cuando he explicado que la fructosa es peor para nosotros que la glucosa? Nos satura el hígado, se convierte en grasa, precipita la resistencia a la insulina, hace que ganemos más peso que con la glucosa y que no nos sintamos tan saciados. ³ Consecuentemente, como el agave tiene más fructosa, acaba siendo peor para nuestra salud que el azúcar de mesa.

No te creas el bombo que le dan.

¿Y qué hay de los antioxidantes presentes en la miel?

Esta es (básicamente) la misma pregunta que la ya mencionada «¿y qué hay de las vitaminas del zumo de frutas?», y la respuesta es la misma: no tiene sentido comer miel por los antioxidantes, del mismo modo que no tiene sentido beber zumo de fruta por las vitaminas. Sí, la miel contiene antioxidantes y el zumo de frutas contiene vitaminas, pero estos no compensan el impacto de las grandes cantidades de glucosa y fructosa que incluyen. Y lo divertido es que en realidad la miel no tiene tantos antioxidantes; encontrarás la misma cantidad que contiene una cucharadita de miel en la mitad de un arándano. ⁴ Así es, ¡en medio arándano!

LA BUENA NOTICIA: ELIGE EL AZÚCAR QUE QUIERAS

No necesitamos comer azúcar para vivir (recuerda que nuestro cuerpo no necesita fructosa, solo glucosa y, si no la ingerimos, la puede fabricar en nuestro interior), y no necesitamos azúcar para tener energía (ya que, en realidad, el azúcar disminuye nuestros niveles de energía).

Como todos los azúcares se comen por placer, independientemente de su origen, elige el que más te guste y disfrútalo con moderación. Si el sabor de la miel te gusta más que el del azúcar de mesa, adelante. Si prefieres hacer pasteles con azúcar moreno, también está bien.

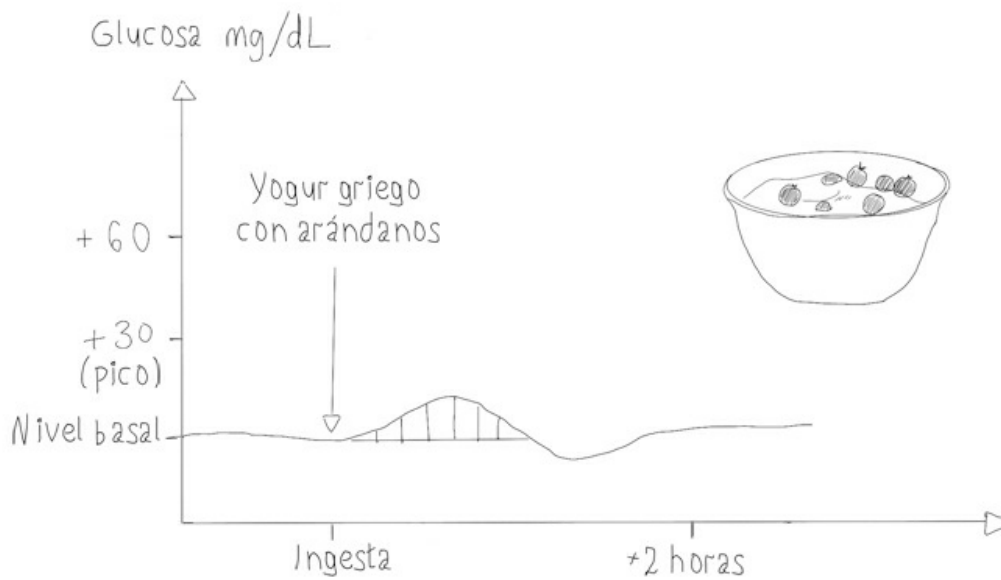
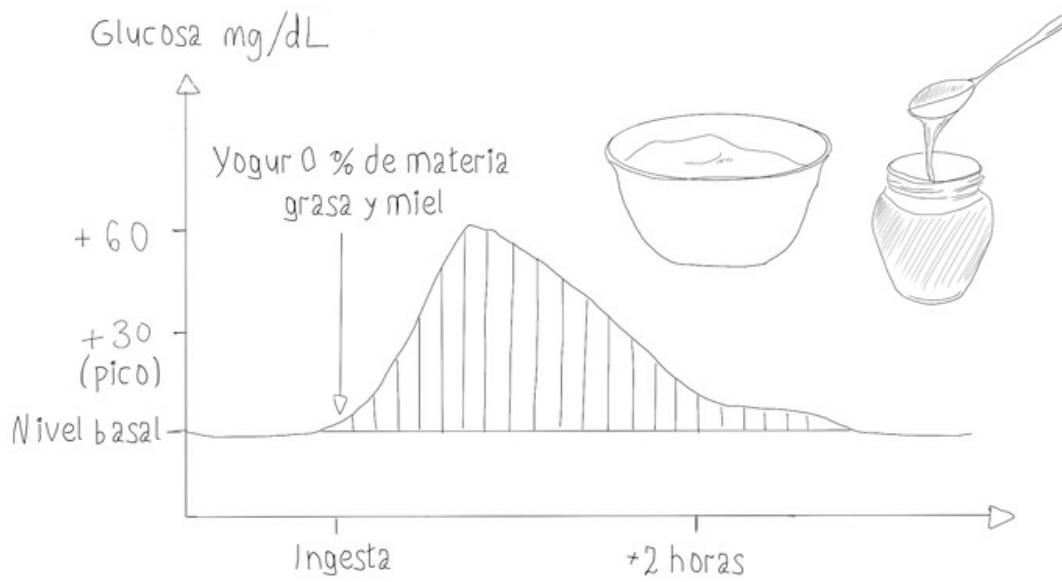
SIEMPRE QUE PUEDAS, ELIGE FRUTA PARA TU CHUTE DULCE

Cuando queremos algo dulce, lo mejor que podemos hacer es comer una fruta entera. Recuerda que esta es la manera que la naturaleza concibió para que consumiéramos glucosa y fructosa: en pequeñas cantidades, no demasiado concentrado y combinándolo con fibra.

Añade trozos de manzana en tus gachas en vez de azúcar de mesa, y frutos del bosque en el yogur en vez de miel.

Otros elementos brillantes que puedes añadir tanto a las gachas como al

yogur son la canela, el cacao en polvo, las pepitas de cacao, el coco en tiras sin endulzar o la crema de frutos secos sin endulzar (ya sé que suena raro, pero la crema de frutos secos sabe dulce de por sí y es una combinación fantástica para comer de postre).

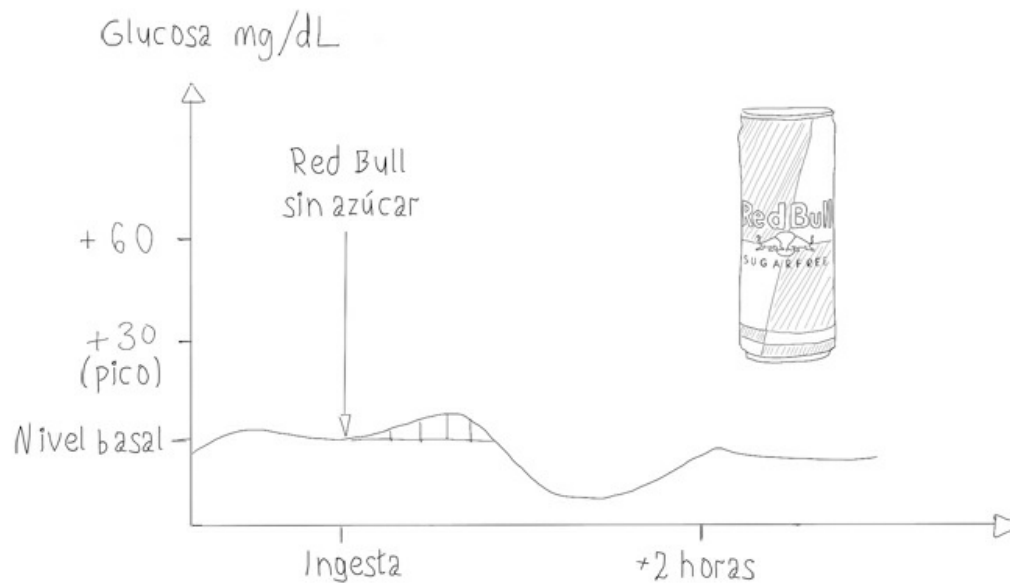
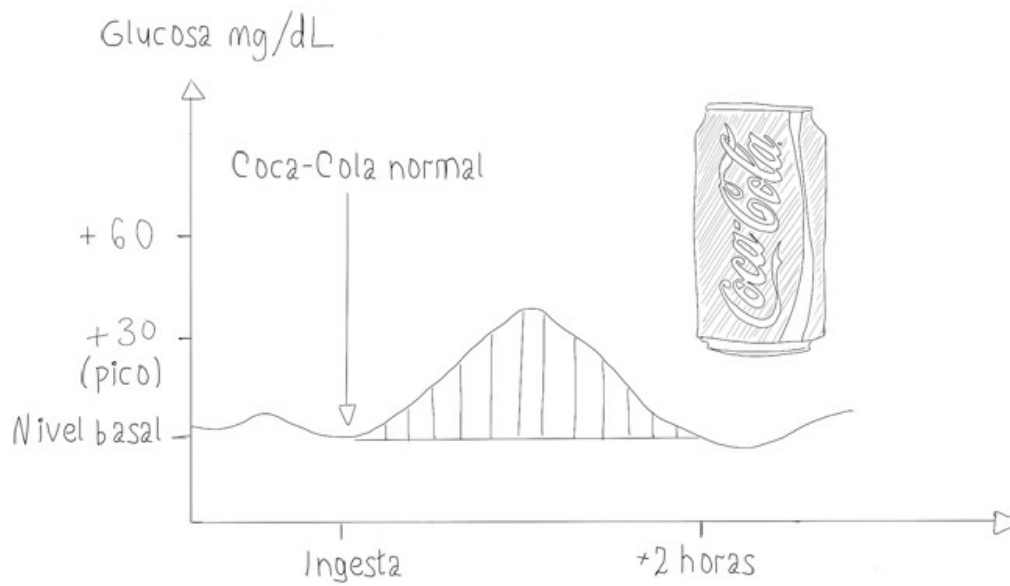


Un yogur griego con un 5 % de materia grasa con arándanos es igual de dulce que un yogur 0 % de materia grasa con miel, pero mucho mejor para tu curva glucémica.

EDULCORANTES ARTIFICIALES

Hasta ahora hemos hablado de los azúcares «naturales». ¿Qué pasa con los edulcorantes artificiales?

Algunos edulcorantes artificiales nos provocan picos en los niveles de insulina, lo que significa que educan a nuestro cuerpo para que almacene grasa y fomentan el aumento de peso. Por ejemplo, los estudios demuestran que cuando se pasa de beber refrescos *light* a beber agua, sin alterar la cantidad de calorías ingeridas, se pierde más peso (en uno de los estudios, un kilo en seis meses). ⁵



El Red Bull sin azúcar contiene aspartamo. El aspartamo puede crear un pico de insulina, aunque la ciencia aún no tiene una respuesta definitiva.

El aspartamo podría explicar la bajada en los niveles de glucosa después de beberlo: una subida de insulina provoca una bajada de glucosa.

Además, estudios preliminares apuntan a que el sabor de los edulcorantes

puede aumentar nuestras ansias de comer dulces, del mismo modo que lo hace el azúcar. ⁶ La teoría también sugiere que entonces sería más probable que satisficiéramos esos antojos, porque los edulcorantes tienen menos calorías, así que podríamos pensar que no pasa nada por comer otra galleta. ⁷ Los edulcorantes artificiales también pueden cambiar la composición de nuestras bacterias intestinales, lo cual podría tener consecuencias negativas. ⁸

Los mejores edulcorantes, que no provocan efectos secundarios en los niveles de glucosa e insulina, son:

- Alulosa.
- Fruto del monje.
- Estevia (busca extracto puro de estevia, porque algunas otras formas de estevia están mezcladas con rellenos que provocan picos de glucosa).
- Eritritol.

Hay algunos edulcorantes artificiales que te aconsejaría que evitaras, porque se sabe que aumentan los niveles de insulina o de glucosa, especialmente cuando se combinan con alimentos, ⁹ o pueden provocar otros problemas de salud. Estos son:

- Aspartamo.
- Maltitol (se convierte en glucosa cuando se digiere).
- Sucralosa.
- Xilitol.
- Acesulfamo de potasio.

Los edulcorantes no son un sustituto perfecto para el azúcar. Hay muchas personas a las que no les gusta su sabor y otras a quienes incluso les provocan dolores de cabeza o de estómago. Y, sinceramente, no saben igual de bien que el azúcar. El fruto del monje está bien en un batido para desayunar, pero

a veces, cuando haces pasteles, por ejemplo, simplemente necesitas echarle azúcar de verdad.

Desde mi punto de vista, lo mejor que puedes hacer es utilizar edulcorantes para ir desenganchándote de la necesidad de endulzarlo todo. Porque la dulzura es adictiva.

¿Y los refrescos light?

Que quede clara una cosa: si no hay más remedio, es mejor beber un refresco endulzado artificialmente que un refresco normal. Pero el refresco *light* no es lo mismo que el agua. Contiene edulcorantes artificiales que pueden derivar en alguno de los resultados dañinos que he descrito hace un momento.

EL MISTERIO DE LA ADICCIÓN

Es fácil sentir que se es adicto a comer cosas dulces. Yo una vez también me sentí adicta a los dulces. Esa sensación no es culpa tuya. Recuerda que el dulzor activa el centro de adicción de nuestro cerebro. Cuanto más dulce comas, más dulce querrás comer.

Hay un par de cosas que puedes hacer para desengancharte lentamente del sabor. Sustituye esa cucharadita de azúcar en el café por alulosa, y luego ve reduciendo la cantidad con el tiempo. La próxima vez que quieras comerte unas chuches, prueba con una manzana. O cuando tengas un antojo, obsérvalo y respira profundamente. Normalmente se pasa al cabo de veinte minutos, te lo digo por experiencia. Pero si sigues atascado con tu antojo, intenta comer otra cosa; normalmente te bastará con algo que tenga grasa, como el queso. A mí también me gusta tomarme infusiones que son dulces de por sí, como las de canela o de regaliz. Siempre me ayudan.

Y si aun así sigues queriendo comerte esa cosa tan dulce, tómatela sin remordimientos, es lo mejor que puedes hacer.

RECAPITULEMOS

Es muy improbable que nos libremos por completo del azúcar en nuestra dieta. Y estoy aquí para decirte que no pasa nada. Un cumpleaños no es igual de divertido si sirves coles de Bruselas en vez de pastel.

¿Y si en lugar de intentar resistirnos al azúcar con todas nuestras fuerzas, fuéramos conscientes de cuándo lo comemos y aceptáramos, con alegría, que forma parte de nuestras vidas?

Yo como azúcar cuando mi madre prepara tartas de cumpleaños (de chocolate, con una corteza crujiente, brillante y azucarada), cuando mi abuela hace *brigadeiros* (unos postres brasileños deliciosos hechos de chocolate y leche condensada), cuando me apetece mi helado preferido (chocolate belga, de Häagen-Dazs con dos cucharadas de caramelo), o cuando tengo el antojo de un poco de chocolate (¿adivinas que me gusta el chocolate?). El resto del tiempo, si quiero algo dulce, como frutos del bosque, fruto del monje, crema de almendra o pepitas de cacao.

A menudo me preguntan: «Yo suelo tomar leche con miel antes de acostarme. ¿Está bien?» o «¿Es malo que coma tortitas con sirope de arce?». Y yo respondo: «Cómetelo si realmente te encanta y te merece la pena el pico de glucosa que te provoca».

NO PASA NADA POR TOMAR AZÚCAR CON MODERACIÓN

También deberíamos evitar hacer promesas imposibles de cumplir. Yo solía decirme cosas como «a partir de mañana, no volveré a comer pastelitos nunca más». O «esta es la última chocolatina que compro». Pero cuando nos prohibimos ciertos alimentos en un intento de forzar un cambio de estilo de vida, no funciona. Porque luego llega el momento en el que ya no aguantamos más y vaciamos la caja de galletas.

Con frecuencia pensamos que si no podemos hacer algo a la perfección, como mantenernos fieles a una dieta, no deberíamos hacerlo. Esta idea no

podría estar más alejada de la verdad. La clave está en dar lo mejor de uno mismo.

Cuando empieces a sentirte mejor, tus antojos se desvanecerán y te sorprenderás a ti mismo con la facilidad con la que reducirás la ingesta de azúcar.

En el capítulo anterior te prometí que si no tomabas azúcar en el desayuno, te enseñaría a disfrutarlo en otro momento del día. Los tres siguientes trucos te explican cómo, para que puedas hacerlo y aun así mantener tus curvas de glucosa estables. Esto significa que puedes comer lo que te apasiona sin ganar tanto peso, sin aumentar tus arrugas, añadir placa a tus arterias o cualquiera de las consecuencias que tienen los altos niveles de glucosa a corto o largo plazo. Suena como un cuento de hadas, pero es ciencia.

Truco 6

Opta por postres antes que picar algo dulce

Después de una comida, tendemos a pasar rápidamente a la siguiente actividad del día: lavar los platos, volver al trabajo o seguir con el día. Pero cuando acabamos de comer, nuestros órganos justo se ponen manos a la obra y siguen trabajando una media de cuatro horas después de que hayamos tragado el último bocado. ¹ Este momento tan ajetreado es la poscomida o *estado posprandial* .

QUÉ PASA EN EL ESTADO POSPRANDIAL

El estado posprandial es el periodo del día en el que hay un mayor cambio hormonal e inflamatorio. ² Para digerir, ordenar y almacenar las moléculas de la comida que acabamos de ingerir, la sangre se lanza a nuestro sistema digestivo, las hormonas nos suben por las nubes, algunos sistemas quedan en suspenso (incluido el sistema inmune), ³ mientras que otros se activan (como el almacenamiento de grasa). Aumentan los niveles de insulina, de estrés oxidativo y de inflamación. ⁴ Cuanto más pronunciado sea un pico de glucosa o fructosa después de una comida, más exigente será el estado

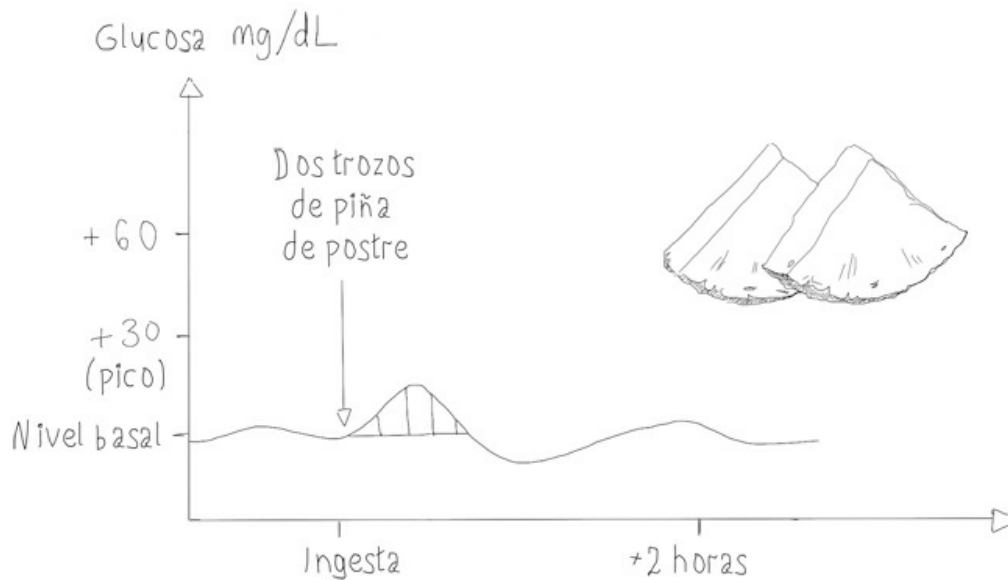
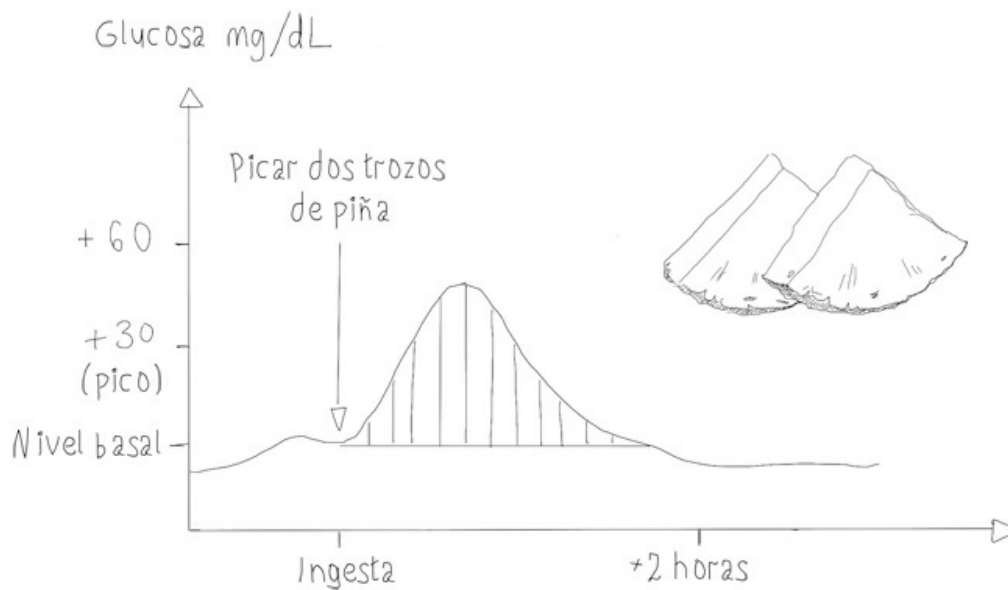
posprandial con nuestro cuerpo, porque tendrá que gestionar más radicales libres, más glicación y más segregación de insulina.

El estado posprandial es normal, pero a la vez requiere un esfuerzo de tu cuerpo. Procesar una comida puede implicar un mayor o menor esfuerzo dependiendo de la cantidad de glucosa y fructosa que acabemos de consumir. Solemos pasarnos unas veinte horas al día en estado posprandial porque, de media, hacemos tres comidas al día, un pequeño tentempié por la mañana y una merienda. ⁵ Esto, antes, solía ser diferente: hasta los años ochenta, la gente no picaba con tanta frecuencia entre comidas, así que se pasaban solo entre ocho y doce horas en estado posprandial. ⁶

Picar entre comidas es una invención de los años noventa, igual que los vaqueros de tiro bajo (tal vez deberíamos darle un par de vueltas a la cuestión).

Cuando nuestro cuerpo no está en estado posprandial, todo es un poco más fácil. Nuestros órganos se ponen a limpiar, sustituyen las células dañadas por otras nuevas y despejan nuestros sistemas. ⁷ Por ejemplo, la sensación de gorgoteo que notamos en el intestino delgado cuando hace unas horas que no comemos es que nuestro tracto digestivo vacío está limpiando las paredes intestinales. ⁸ Cuando nuestro cuerpo no está en estado posprandial, nuestros niveles de insulina bajan y podemos volver a quemar grasa en vez de acumularla.

Puede que hayas oído alguna vez que en la era prehistórica podíamos pasarnos mucho tiempo sin comer, si era necesario. Esto se debe a que podíamos hacer la transición fácilmente entre utilizar la glucosa como combustible (de nuestra última comida) a utilizar grasa como combustible (de nuestro almacén de grasa). Esta habilidad de pasar de una cosa a la otra, tal y como hemos mencionado antes, se llama *flexibilidad metabólica*. Es una de las medidas más esenciales de un metabolismo sano.



La misma piña, un pico distinto. Si se consume de postre tras una comida que contenga grasa, fibra y proteínas, la piña creará un pico más pequeño. Es verdad que podemos ver una pequeña hipoglucemia reactiva, pero este problema es menor que el gran pico que se crea cuando se come piña sola. Cuanto más

grande es el pico, más síntomas se sufren.

¿Te acuerdas de Marie, que solía salir de casa con el bolso lleno de tentempiés? Ella era un claro ejemplo de una flexibilidad metabólica reducida. Tenía que comer cada noventa minutos porque sus células habían llegado a depender de la glucosa como combustible cada pocas horas. Cuando Marie cambió su forma de comer, reeducó sus células para que utilizaran la grasa como combustible. Y luego podía pasarse horas sin ingerir nada. Marie aumentó su flexibilidad metabólica.

Para aumentar tu flexibilidad metabólica, haz comidas más abundantes y sustanciosas para que no tengas que picar cada hora o cada dos horas. Esto va en contra de la creencia popular que dice que es mejor hacer «seis comidas pequeñas al día» que dos o tres grandes, pero los estudios lo corroboran. Un equipo de científicos en la República Checa lo estudió en 2014 con personas que sufrían diabetes tipo 2. Acordaron un límite de calorías diarias e hicieron que un grupo de participantes consumieran esas calorías en dos grandes comidas y que el otro grupo las repartiera en seis comidas pequeñas. El grupo que solo comía dos veces al día no solo perdió más peso (3,6 kilos versus 2,2 kilos en tres meses), sino que experimentó mejoras en los indicadores fundamentales de su salud en general: la glucosa en ayunas menguó, la grasa del hígado disminuyó, la resistencia a la insulina se redujo y las células del páncreas se volvieron más saludables. ⁹ Las mismas calorías, efectos distintos (y esto nos devuelve a uno de mis temas favoritos: las calorías no lo son todo).

Otra forma de mejorar tu salud metabólica es mediante los llamados ayunos intermitentes, en los que estás en ayunas durante seis, nueve, doce o dieciséis horas seguidas, o reduces la ingesta de calorías durante un par de días a la semana. Pero este capítulo no va de esto. Este capítulo va de los datos publicados en el estudio más reciente acerca de los picos de glucosa: si quieres comer algo dulce, es mejor que te lo comas de postre, en vez de como tentempié en mitad del día, con el estómago vacío. Para entender el porqué es esencial comprender el estado posprandial.

POR QUÉ LOS POSTRES SON EL CABALLO GANADOR

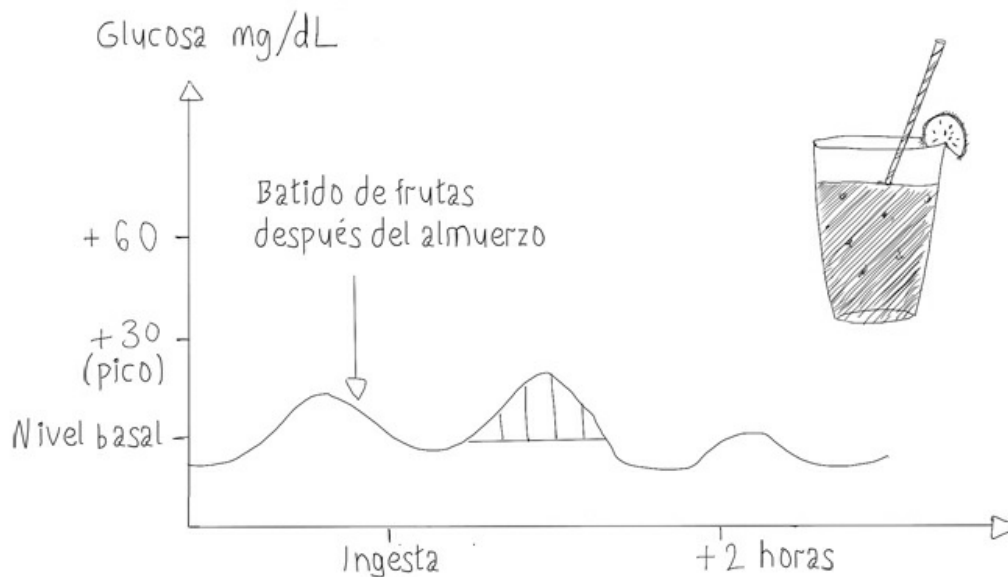
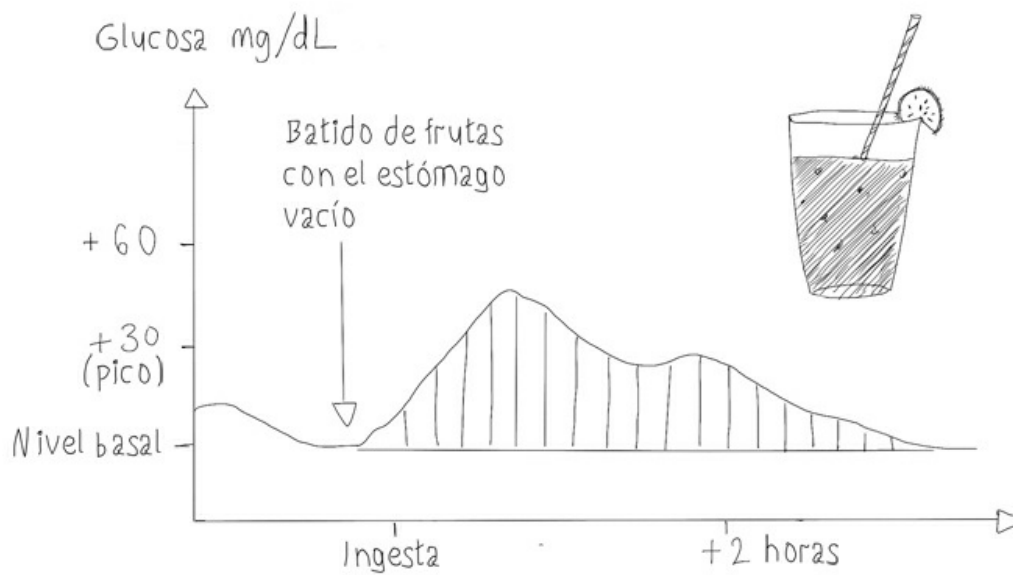
Cuando nos abstenemos de picotear, hacemos que nuestro sistema permanezca más tiempo en un estado posprandial. Esto implica que haya tiempo para hacer la limpieza que he descrito antes. Y si consumimos algo dulce al final de una comida, disminuimos el pico de glucosa que provocaría por sí solo, porque, si recuerdas el truco 1, comer azúcares y almidones al final, después de otros alimentos (en vez de ingerirlos al principio o en solitario), hace que vayan más lentos del fregadero a la tubería.

Así que si te quieres comer algo dulce, tanto si es una pieza de fruta, como un batido, una barrita de chocolate o una galleta, hazlo después de una comida.

PRUÉBALO. Si sientes la necesidad de consumir algo dulce entre comidas, resérvalo (en la nevera o en otra parte) y disfrútalo como postre, después de una comida.

TE PRESENTO A GHADEER

Ghadeer es traductora, vive en Kuwait y es madre de tres hijos. Padece SOP desde que le llegó la primera regla a los trece años. Ha sufrido todos los síntomas, desde el acné hasta los cambios de humor y el aumento de peso. Ha tenido varios abortos naturales. Hace unos años, a los treinta y uno, le diagnosticaron resistencia a la insulina y dejó de tener la menstruación.



Lo esencial es reducir las fluctuaciones de glucosa. Un batido de frutas con el estómago vacío crea un pico de unos cincuenta miligramos por decilitro; después de una comida, la variabilidad general que provoca es menor.

Su médico la animó a hacer un cambio en su estilo de vida: comer mejor y hacer más ejercicio. Pero no sabía por dónde empezar. Era una

recomendación muy vaga y ella la recibió con muy poco entusiasmo. Ghadeer no sabía qué tenía que hacer ni creía que lo que hiciera pudiera controlar el problema; hasta que se topó con la cuenta de Instagram de Glucose Goddess.

Entonces todo cobró sentido. Había una relación entre la resistencia a la insulina y el SOP. Ambos tienen la misma causa: niveles de glucosa desregulados. Esta información le cambió la vida. Además, le entusiasmó saber que podía abordar sus síntomas sin tener que empezar otra dieta. Tenía la sensación de haber seguido cientos de ellas y estaba hasta la coronilla. No quería volver a hacer dieta nunca más.

Así que puso a prueba algunos de estos trucos. Empezó a comer los alimentos en el orden correcto. Sustituyó el zumo de frutas por té y el azúcar por el fruto del monje. No dejó de tomar chocolate y golosinas, que le encantan, pero ahora se los come de postre en vez de como tentempié. Y hace tres comidas al día en vez de comer tres veces y picar otras tantas.

En tres meses le volvió la menstruación. También ha experimentado otros cambios: su nivel medio de glucosa solía estar en 162 miligramos por decilitro y ahora es de noventa. Ha perdido más de nueve kilos y se ha librado de la mayoría de los síntomas del SOP y de la resistencia a la insulina. Nota que también le ha cambiado el humor y tiene más paciencia con sus hijos. «Nunca en mi vida me había sentido así. Estoy muy bien. Ahora mi cuerpo es mi amigo.»

Los cambios fueron tan drásticos que su médico se quedó fascinado. «¿Qué has hecho?», le preguntó. Y le explicó todo lo que había aprendido.

¿Debería intentar comer solo una o dos veces al día?

No tienes que ir tan lejos. Hay personas a las que les va muy bien esta fórmula de ayunos intermitentes, mientras que para otras es algo muy difícil de seguir. Los estudios demuestran que los beneficios son más pronunciados en el caso de los hombres ¹⁰ y que para las mujeres en edad reproductiva, ayunar durante demasiado tiempo y con demasiada frecuencia puede

provocar alteraciones hormonales y otros tipos de estrés biológico. ¹¹ Prueba a comer tres veces al día, a ver cómo te sientes.

¿Y qué pasa con los picoteos nocturnos?

Si sueles comer algo dulce unas pocas horas después de cenar, una alternativa mejor sería que te lo tomaras de postre en cuanto hayas acabado la cena. Si para ti es inevitable picar algo por la noche, sigue leyendo para descubrir otros trucos que te ayudarán.

¿Cómo puedo saber si soy metabólicamente flexible?

Si puedes pasar tranquilamente cinco horas entre comidas sin experimentar mareo, temblores o mal humor provocado por el hambre, es probable que seas metabólicamente flexible.

RECAPITULEMOS

El mejor momento para consumir algo dulce es después de una comida con grasas, proteínas y fibra. Cuando tomas azúcar con el estómago vacío, arrojas tu sistema al ruedo posprandial, para que cabalgue un gran pico de glucosa y fructosa. Pero si no puedes evitar comer azúcar con el estómago vacío (por ejemplo, te invitan a última hora a una fiesta de cumpleaños, alguien ha traído pastel al trabajo, has quedado con la persona que te gusta para comer helado), no te preocupes, que aquí estoy yo para ayudarte. Sigue leyendo para descubrir otro truco muy chulo.

Truco

7

Toma vinagre antes de comer

¿Quieres echarle un chorrito de vinagre a tu *brownie* ? Me lo imaginaba. No te preocupes, que esto no es lo que estoy a punto de proponerte. Te sugiero que te prepares una bebida con vinagre y que le des unos sorbos antes de comerte tu próximo dulce, tanto si es de postre como si te lo vas a comer sin más compañía.

La receta es sencilla, y el impacto que tiene es contundente. Beber un gran vaso de agua con una cucharada sopera de vinagre unos minutos antes de comer algo dulce aplana los subsiguientes picos de glucosa e insulina. Con ello se contienen los antojos, se doma el hambre y se quema más grasa. Además, este truco es muy barato: un botella de un litro de vinagre cuesta menos de cincuenta céntimos en cualquier tienda y contiene más de sesenta raciones de una cucharada sopera. No hay de qué.

El vinagre es un líquido de sabor agrio hecho con la fermentación del alcohol, gracias a una bacteria común que lo convierte en ácido acético. Estas bacterias están siempre presentes en nuestro mundo, incluso en el aire que respiramos. Si dejas una copa de vino encima de la mesa y te vas de vacaciones, cuando vuelvas al cabo de pocas semanas se habrá convertido en vinagre.

Las variedades más comunes de vinagre incluyen el vinagre de arroz, de

vino blanco, de vino tinto, de Jerez, balsámico... Sin embargo, entre todos los vinagres hay uno que es el más popular para este truco: el vinagre de sidra de manzana (o, simplemente, de manzana). El motivo es que la mayoría de las personas opinan que sabe mejor que otros cuando se diluye en un vaso grande de agua. Pero todos los vinagres tienen el mismo efecto en nuestra glucosa, así que elige el que tú quieras (ten en cuenta que el zumo de limón no tiene el mismo efecto porque contiene ácido cítrico, no ácido acético).

TE PRESENTO A MAHNAZ

El vinagre se ha promocionado como remedio para la salud durante siglos. En el siglo XVIII incluso se recetaba a los pacientes con diabetes en forma de té. En Irán se consume muchas veces al día en varias bebidas a base de agua, y se lo toman personas de todas las edades. «En mi familia llevamos generaciones bebiendo vinagre de sidra de manzana», explica Mahnaz, un miembro de la comunidad Glucose Goddess desde Teherán. «Mi abuela produce su propio vinagre y lo distribuye entre todos los miembros de la familia. Nosotros lo bebemos porque forma parte de nuestra cultura y siempre nos han dicho que es bueno para nosotros. Pero hasta que no encontré esta cuenta, no tenía ni idea del motivo concreto por el que era bueno que lo tomáramos.»

Aquí tienes la receta de la abuela de Mahnaz, por si ahora también te apetece entrar en el mundo de la fermentación:

CÓMO HACER VINAGRE DE MANZANA

- Elige manzanas dulces, límpialas y tritúralas.
- Pon el resultado en barriles.
- Cubre los barriles y deja que repose de diez a doce meses.
- Los barriles deberían estar en un lugar cálido. La luz del sol va muy

bien.

- No pasa nada porque haya insectos; son una señal de buen vinagre. Así que no entres en pánico, solo te están ayudando.
- Cuando esté listo debes colar muy bien el líquido dos veces utilizando una malla de tela con agujeros muy pequeños.

Aunque la gente lleva siglos bebiendo vinagre, no ha sido hasta hace poco cuando los científicos han sido capaces de entender los mecanismos que se esconden detrás de sus beneficios para la salud.

En la última década, un par de docenas de equipos de investigación de todo el mundo han medido los efectos del vinagre en nuestro organismo. La mayoría de los estudios se desarrollaron de la siguiente manera: juntaban un grupo de entre treinta y unos cientos de participantes. Pedían a la mitad del grupo que se tomara un vaso grande de agua con una o dos cucharadas soperas de vinagre antes de comer durante tres meses y al otro grupo le dieron un placebo, algo que sabía parecido al vinagre, pero que no lo era. Les controlaron el peso, los marcadores en sangre y la composición corporal. Se aseguraron de que ambos grupos mantenían una dieta y un ritmo de ejercicio idénticos, se relajaron, comieron palomitas y observaron. Lo que descubrieron fue que si añadían vinagre antes de las comidas durante tres meses, los sujetos perdían entre uno y dos kilos, y reducían la grasa visceral, las medidas de cintura y cadera, y los niveles de triglicéridos. ¹ En un estudio, ambos grupos se sometieron a una estricta dieta para perder peso y el grupo del vinagre perdió el doble (5 kilos versus 2,3 kilos) a pesar de haber ingerido la misma cantidad de calorías que el grupo sin vinagre. ² Un equipo de investigación brasileño explicó que como tiene este efecto en la pérdida de grasa, el vinagre es mucho más efectivo que muchos suplementos termogénicos que se anuncian como quemagrasas. ³

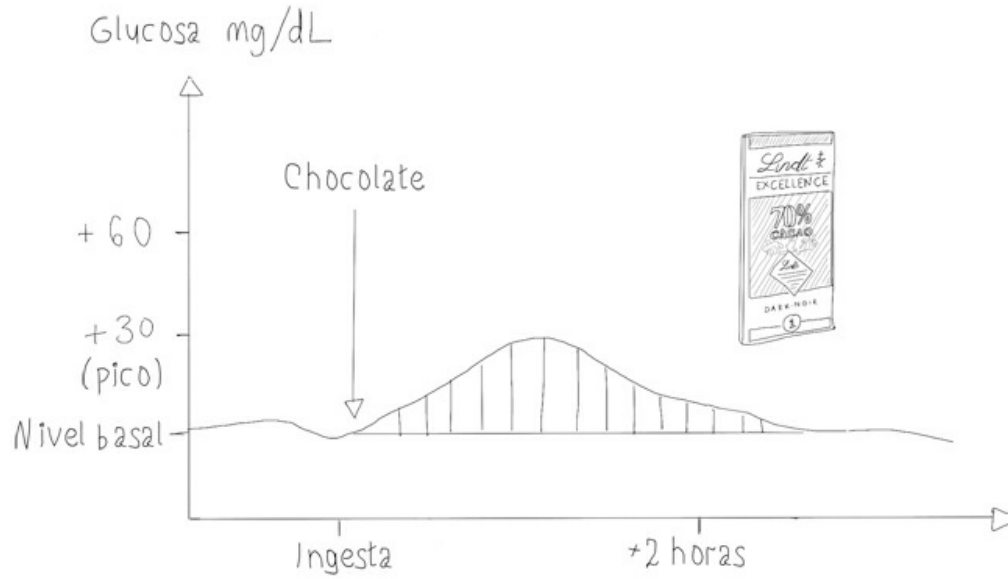
Son muchos los efectos positivos del vinagre. Tanto para las personas que no sufren diabetes, como para aquellas con resistencia a la insulina o diagnosticadas con diabetes tipo 1 o tipo 2, que con solo una cucharada al día

pueden reducir de forma significativa sus niveles de glucosa. ⁴ Los efectos también se pueden observar en mujeres con SOP: en un estudio a pequeña escala (que desde luego se tiene que replicar para poder verificarlo), cuatro de siete mujeres recuperaron la menstruación después de cuarenta días tomándose una bebida con vinagre de manzana al día. ⁵

Esto es lo que pasó en los organismos de todos estos participantes: al tomar vinagre antes de una comida rica en carbohidratos, el pico de glucosa de esa comida se reducía entre un 8 % y un 30 %.

Para entender cómo pasa, tenemos una pista importante: la cantidad de insulina también disminuye cuando consumimos vinagre antes de comer (un 20 % aproximadamente, según uno de los estudios). ⁶

Esto nos indica que beber vinagre no aplanar las curvas de glucosa aumentando la cantidad de insulina en el cuerpo, lo cual es un factor muy positivo. De hecho, podríamos aplanar las curvas de glucosa inyectando insulina o consumiendo un medicamento o alguna bebida que liberara más insulina en el organismo. Esto se debe a que cuanto más insulina hay en el cuerpo, más trabajan el hígado, los músculos y las células grasas para eliminar el exceso de glucosa del torrente sanguíneo y almacenarlo rápidamente. Sin embargo, aunque la insulina reduce los niveles de glucosa, también contribuye a la inflamación y al aumento de peso. Lo que realmente queremos es aplanar las curvas de glucosa sin aumentar la cantidad de insulina en el cuerpo, que es precisamente lo que consigue el vinagre. ¿Y cómo funciona? Los científicos creen que hay varios factores que entran en juego.



Aquí tienes un experimento que hice para ilustrar los datos científicos: el vinagre de manzana frena el pico de glucosa.

CÓMO FUNCIONA EL VINAGRE

¿Te acuerdas de la enzima que Jerry y los humanos tienen en común, la alfa-amilasa? Esta es la enzima que, en el caso de las plantas, trocea el almidón y lo vuelve a convertir en glucosa, y en el caso de los humanos convierte el pan en glucosa cuando lo tenemos en la boca. Los científicos han descubierto que el ácido acético que se halla en el vinagre desactiva temporalmente la alfa-amilasa.⁷ Consecuentemente, el azúcar y el almidón se convierten en glucosa más lentamente y la glucosa nos llega al organismo de una forma más suave. Puede que lo recuerdes del truco 1, «Come los alimentos en el orden correcto»: la fibra también tiene este efecto sobre la alfa-amilasa, y esta es una de las razones por las que la fibra nos ayuda a aplanar nuestras curvas de glucosa.

En segundo lugar, en cuanto el ácido acético llega al torrente sanguíneo, penetra los músculos y los anima para que hagan glucógeno más rápido de lo habitual,⁸ lo cual implica una absorción más eficiente de glucosa.

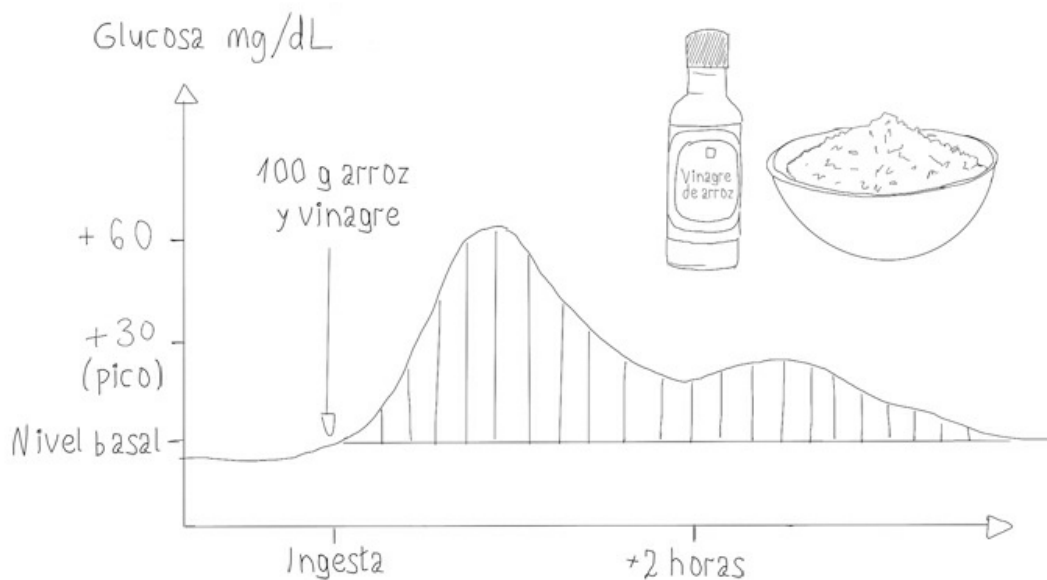
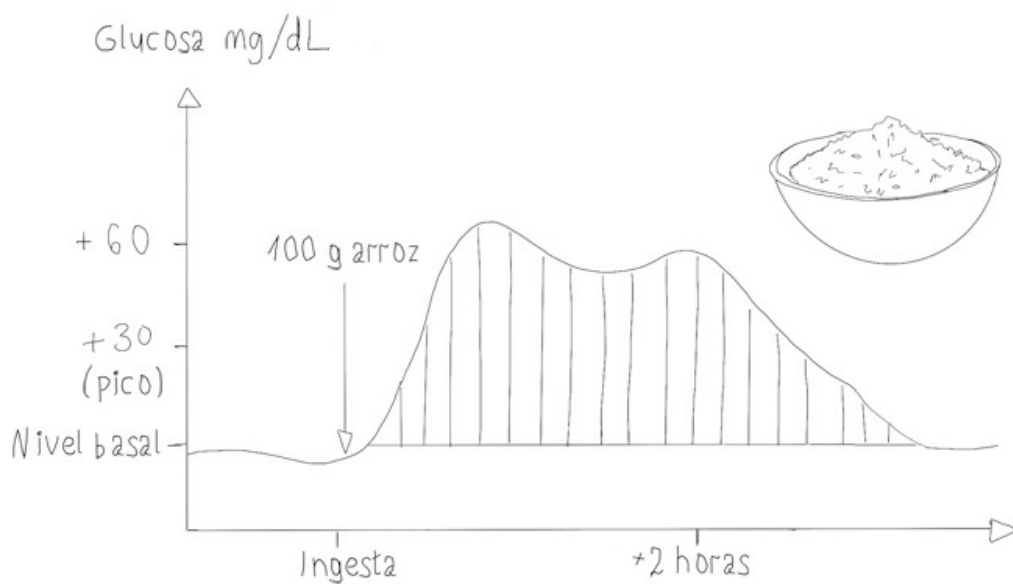
Con estos dos factores (la liberación más lenta de la glucosa y la absorción más rápida por parte de los músculos), hay menos glucosa flotando libremente por nuestro organismo y los picos son más reducidos.

Además, el ácido acético no solo reduce la cantidad de insulina presente (lo cual nos ayuda a volver al «modo quemagrasas»), sino que también tiene un efecto extraordinario en nuestro ADN. Le dice a nuestro ADN que se re programe un poco para que nuestras mitocondrias quemen más grasa.⁹ Sí, en serio.

Y ESTO, ¿QUÉ IMPLICA PARA NOSOTROS?

Este truco funciona tanto con los alimentos dulces como con la comida almidonada. Tal vez estés a punto de devorar un gran plato de pasta. Quizá estés a punto de comerte una porción de tarta de cerezas que has reservado para el postre. O tal vez estés en una fiesta de cumpleaños y tengas que comer pastel de chocolate a media tarde (y agradeces que no hayan puesto

coles de Bruselas en vez de tarta). Echa mano de vinagre antes para contrarrestar algunos de los efectos secundarios de un pico de glucosa. ¹⁰

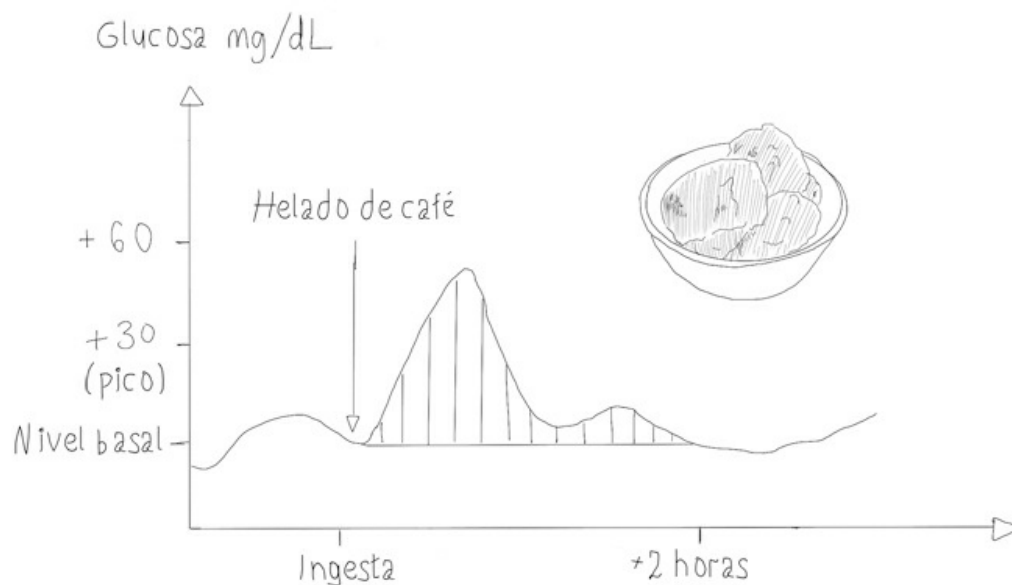


Cualquier tipo de vinagre sirve. Una cucharada de vinagre de arroz en un bol de arroz blanco (tal y como se hace en la tradición japonesa) te ayudará a estabilizar tus niveles de glucosa.

Coge un vaso grande de agua (para algunos, el agua caliente es más reconfortante) y añade una cucharada de vinagre de manzana. Si no te gusta el sabor, empieza con una cucharadita o incluso menos, y ve aumentando la

cantidad. Bébetelo el preparado con una pajita o bien veinte minutos antes de comer, o bien durante la comida o menos de veinte minutos después de tomar el alimento que provoca un pico de glucosa.

Aquí tienes una forma aún más fácil de utilizar este truco: ahora que estás añadiendo un entrante verde a todas tus comidas, puedes añadir un poco de vinagre al aderezo. En el primer estudio que se realizó acerca de la relación entre el vinagre y los picos de glucosa, había dos comidas: un grupo comía una ensalada con aceite de oliva y luego pan, y el otro grupo comía una ensalada con aceite de oliva y vinagre, y luego pan. Los participantes que comieron la ensalada con vinagre tuvieron un pico de glucosa un 31 % más pequeño. ¹¹ Así que la próxima vez que te pidas una ensalada, aliñala con vinagreta en vez de utilizar otra salsa.



Aquí lo tienes: cómete el helado y, de paso, ayuda a tu cuerpo.

Contener un pico de glucosa con vinagre es muy útil cuando se consume durante una comida que, de no ser por él, provocaría un gran pico, ¹² pero realmente lo puedes utilizar cuando quieras en función de tu grado de

compromiso (y en las próximas páginas voy a compartir más recetas contigo para que utilices el vinagre).



En tu entrante verde, el mejor aliño para tus niveles de glucosa es el que incorpora vinagre, como por ejemplo una vinagreta tradicional.

Que quede claro: no puedes convertir una mala dieta en buena solo por añadir vinagre. El vinagre reduce los picos, pero no los elimina. Si lo tomas

con regularidad te ayudará, pero no justificará que comas más azúcar porque, en general, esto hará que tu dieta sea peor.

VOLVAMOS CON MAHNAZ

A la madre de Mahnaz le diagnosticaron diabetes tipo 2 después de su tercer embarazo hace dieciséis años. Le costó gestionar el problema a pesar de la producción familiar de vinagre de manzana (el hecho aislado de consumir vinagre no evita sufrir diabetes). Así que Mahnaz le contó los trucos de este libro. Su madre empezó a comer los alimentos en el orden adecuado y se pasó a los desayunos salados. Ella ya se tomaba un vaso grande de agua con vinagre, así que siguió haciéndolo. En cuatro meses pasó de tener un nivel de glucosa en ayunas de doscientos miligramos a ciento diez miligramos por decilitro, pasando de sufrir una diabetes grave a no padecer la enfermedad.

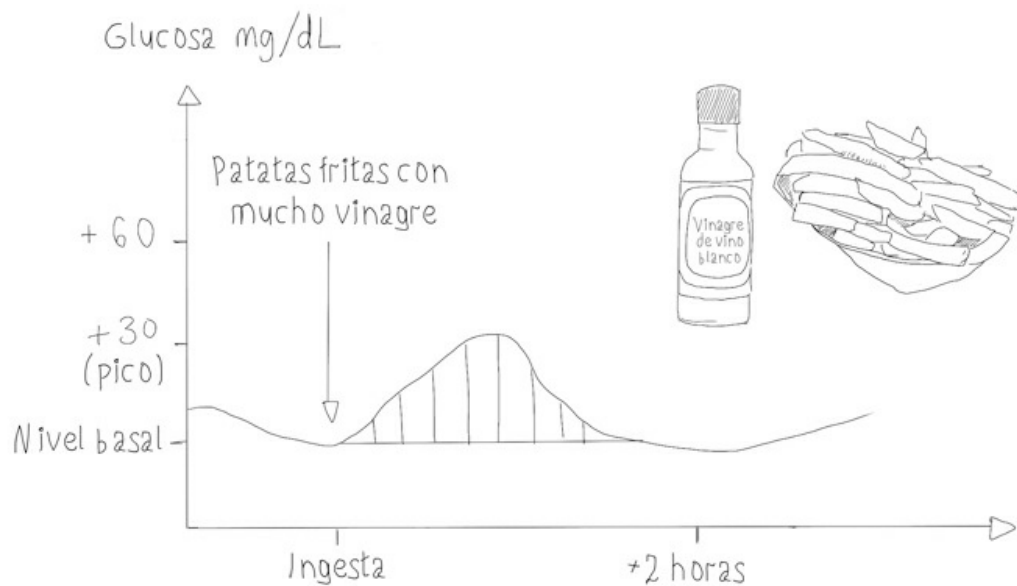
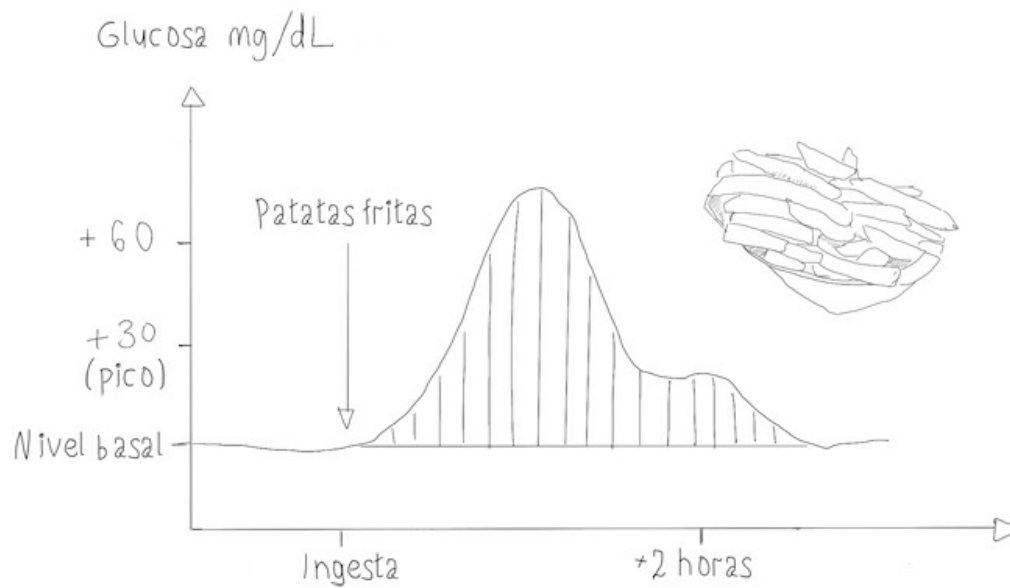
En parte lo menciono para recordarte que los trucos de este libro son instrumentos que puedes guardar en tu caja de herramientas. Algunas serán más fáciles de incorporar en tu vida que otras. Puede que algunas te vayan mejor que otras y con combinaciones distintas. Pero todas aportan beneficios. Y cuantas más utilices, más triunfarás aplanando tus curvas de glucosa.

¿Por qué necesito una pajita?

Aunque el vinagre diluido no sea suficientemente ácido para dañarte el esmalte de los dientes, te recomiendo que te lo bebas con pajita para ir a lo seguro. Nunca lo bebas directamente de la botella. Como parte de otros alimentos, como en la vinagreta, está bien.

¿Cuánto rato debería esperar entre tomar el vinagre y la comida?

Idealmente, bébelo veinte minutos (o menos) antes de comer. También lo puedes tomar durante la comida o hasta veinte minutos después de comer, y funcionará casi igual de bien.



Todos los vinagres sirven. Aquí, con vinagre de vino blanco.
¡Los británicos no iban descaminados!

¿Tiene efectos secundarios negativos?

No deberías experimentar ningún efecto secundario negativo siempre y

cuando consumas vinagre potable; es decir, vinagre con un 5 % de acidez (el vinagre para limpiar tiene una acidez del 6 %, así que si lo encuentras al lado de las fregonas y del papel higiénico en el supermercado, ¡no te lo bebas!). A algunas personas, el vinagre puede irritarles las membranas mucosas; a otras, provocarles ardor de estómago. No se recomienda para personas con trastornos estomacales, aunque esto es solo una precaución: no se han hecho estudios para medir los efectos que tiene. ¹³ No parece que el vinagre dañe las paredes del estómago, ya que es menos ácido que los jugos gástricos e incluso menos ácido que la Coca-Cola y el zumo de limón. ¹⁴ Repito, tú mandas, escucha a tu cuerpo y si no te sienta bien el vinagre, no te fuerces.

¿Hay algún límite de consumo?

Pues sí. Ingresaron en el hospital a una mujer de veintinueve años que había consumido dieciséis cucharadas de vinagre de manzana cada día durante los últimos seis años, porque tenía niveles muy bajos de potasio, sodio y bicarbonato. ¹⁵ Así que no lo hagas. Esto es demasiado. Pero para la mayoría de las personas, un vaso grande de agua con una cucharada de vinagre unas cuantas veces al día está bien.

¿Puedo tomarlo durante el embarazo o la lactancia?

La mayoría de los vinagres están pasteurizados y se pueden consumir sin ningún riesgo. Sin embargo, el vinagre de manzana no está pasteurizado, lo cual puede representar un riesgo para las mujeres embarazadas. Consúltalo primero con tu médico.

Oh, oh..., me he olvidado de beber vinagre y ahora ya me he comido un trozo de pastel. ¿Es demasiado tarde?

¡No! Yo lo hago constantemente. A veces el pastel está tan rico que me olvido de la bebida prepastel. No pasa nada. Beberlo después de comer algo dulce o almidonado (repito, hasta veinte minutos después) es mucho mejor que no hacerlo. Aun así sigue teniendo el efecto de reducir la glucosa. ¹⁶

¿Y en formato de pastilla o gominola?

En lo que concierne al vinagre en pastillas o cápsulas, el jurado aún no se ha pronunciado. Puede que funcione tan bien como el vinagre líquido, pero no está confirmado. ¹⁷ Si quieres probarlo, puede que tengas que tragarte tres pastillas o más para recibir la misma cantidad de ácido acético de una cucharada de vinagre (unos ochocientos miligramos).

Las gominolas no son una buena opción: contienen azúcar (aproximadamente un gramo de azúcar por gominola). Así que no solo puede que no te ayuden a aplanar las curvas de glucosa, sino que además puede que te provoquen picos (me puse en contacto con una de las principales marcas de gominolas de vinagre de manzana para pedirles que respaldaran científicamente sus afirmaciones y no me contestaron).

¿Y la kombucha ?

La kombucha tiene menos de un 1 % de ácido acético y si no es casera, suele tener azúcar añadido. Aunque no es un destructor de picos, tiene algunos beneficios para la salud: como se trata de un alimento fermentado, tiene bacterias beneficiosas que alimentan los microbios buenos que tenemos en los intestinos.

No me gusta el sabor del vinagre. ¿Qué hago?

Empieza con una cantidad pequeña y ve aumentándola. O prueba el vinagre blanco en vez del vinagre de manzana (hay personas que prefieren su sabor). O plantéate mezclar el vinagre y el agua con otros ingredientes, no importa cuáles (pero no lo mezcles con azúcar, porque esto invalidaría los efectos).

Aquí tienes algunas recetas de los miembros de la comunidad Glucose Goddess:

- Una taza de té de canela caliente con una cucharada de vinagre de manzana.
- Un vaso de agua, una pizca de sal, una pizca de canela y una cucharada

de vinagre de manzana.

- Un vaso de agua, una pizca de sal, una cucharadita de Liquid Aminos y una cucharada de vinagre de manzana.
- Una tetera de agua caliente con una rodaja de limón, un poco de raíz de jengibre, una cucharada de vinagre de manzana y una pizca de alulosa, fruto del monje, extracto de estevia o eritritol para endulzarlo.
- Agua con gas, hielo y una cucharadita de vinagre de manzana.
- Verduras fermentadas en un tarro lleno de vinagre de manzana.

RECAPITULEMOS

Añadir vinagre a la dieta, tanto en una bebida como en el aliño de una ensalada, es una manera excelente de aplanar nuestras curvas de glucosa. Actúa de dos formas: ralentiza la llegada de glucosa al torrente sanguíneo, luego aumenta la velocidad a la que nuestros músculos la absorben y la convierten en glucógeno. Hablando de músculos, parece que hacen bastante bien este trabajo...

Truco 8

Después de comer, muévete

Cada tres o cuatro segundos, los músculos de nuestro párpado reciben un mensaje del cerebro en forma de señales eléctricas o impulsos. Las señales contienen una orden muy sencilla: «Parpadea ahora, por favor, para que podamos hidratar estos ojos y seguir leyendo este maravilloso libro». Por todo el cuerpo, los músculos se contraen para que caminemos, nos inclinemos, cojamos cosas, nos levantemos y más. Hay músculos que controlamos de forma consciente (como los dedos) y otros que no (como, por ejemplo, el corazón).

Cuanto más le digamos a un músculo que se contraiga y cuanto más rígido se ponga, tanto si lo hacemos de forma consciente como inconsciente, más energía necesitará. Cuanta más energía necesite, más glucosa necesitará ¹ (las mitocondrias en las células musculares también pueden utilizar otras cosas para crear energía, como la grasa, pero cuando la glucosa es abundante, ese es el combustible de más fácil y rápido acceso al que recurrir). Por cierto, existe un nombre especial para la energía que se crea a partir de las cenizas de glucosa y que sirve de combustible para nuestras células: adenosín trifosfato (ATP).

El ritmo al que se quema la glucosa varía mucho dependiendo de la intensidad con la que hagamos ejercicio, es decir, de la cantidad de ATP que

necesiten los músculos. Puede multiplicarse por mil desde que estamos en reposo (tumbados en el sofá mirando la tele) hasta que estamos haciendo un ejercicio intenso (corriendo a toda prisa para pillar a nuestro perro que está cruzando el parque a toda velocidad). ²

Con cada nueva contracción muscular se queman moléculas de glucosa. Y podemos aprovecharlo para aplanar nuestras curvas de glucosa.

TE PRESENTO A KHALED

Khaled tiene cuarenta y cinco años. Vive en los Emiratos Árabes, donde hace sol, calor y se puede ir a la playa durante todo el año. Hasta hace poco, Khaled no se tumbaba al sol cuando iba a la playa. No se quitaba nunca la camiseta, decía, para ocultar la barriga a sus amigos.

Cambiar es difícil, así que lo mejor que podemos hacer para conseguir algún cambio es elegir estrategias que requieran muy poco esfuerzo, pero que nos generen grandes resultados (como los trucos que hay en este libro).

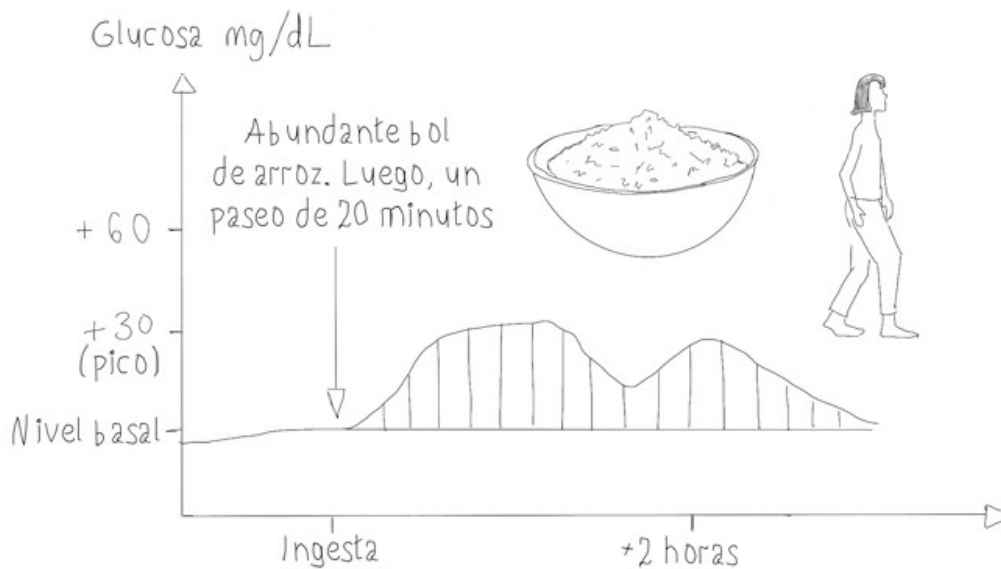
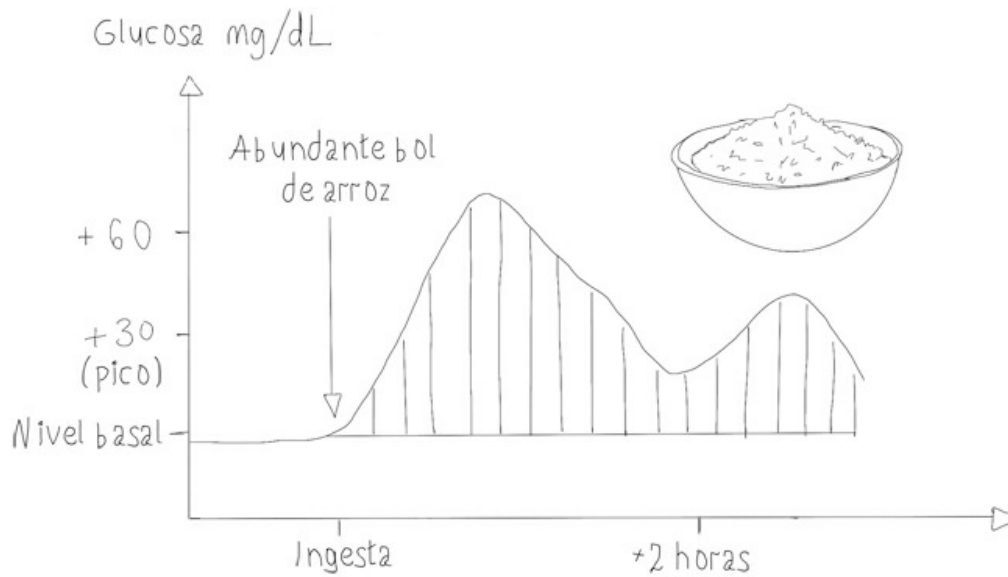
Como muchos de nosotros, y de forma totalmente comprensible, Khaled no tenía ganas de cambiar lo que comía, pero estaba abierto a otras ideas. Justo antes de la pandemia de COVID-19, descubrió la cuenta de Instagram de Glucose Goddess. Ver los efectos de estos trucos representados en gráficos le iluminó de algún modo, especialmente porque su padre y sus hermanos son diabéticos. Cuando se impuso el confinamiento, de repente Khaled se dio cuenta de que tenía mucho tiempo y decidió probar algo nuevo siempre y cuando fuera fácil.

Decidió ir a pasear después de las comidas, que es uno de los trucos de los que hablo en mi cuenta de Instagram. No tenía que cambiar nada de lo que comía. Solo tenía que levantarse después de su almuerzo de arroz con carne e ir a pasear diez minutos por el barrio.

Al caminar se imaginaba cómo la glucosa del arroz se transportaba hasta llegar a los músculos de sus piernas en vez de dirigirse a las reservas de

grasa. Cuando llegaba a casa, se sorprendía porque en vez de querer comer algún dulce y luego echarse una siesta, como solía hacer después del almuerzo, volvía a su despacho y trabajaba toda la tarde. Se sentía... bien. Al día siguiente, los diez minutos de andar se convirtieron en veinte. Continuó con este nuevo hábito.

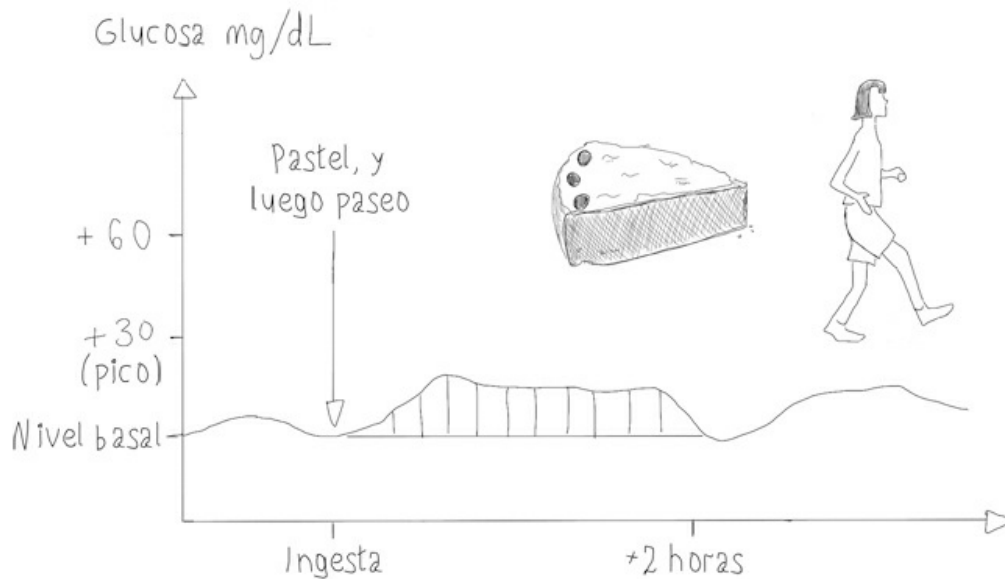
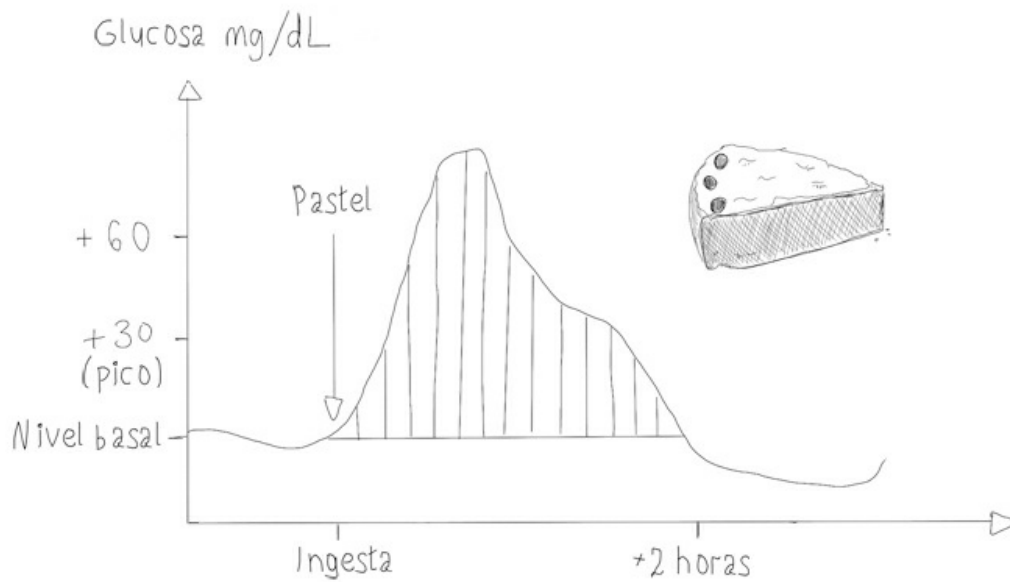
Hay muchas tradiciones que recomiendan caminar después de comer, como la costumbre india de dar «cien pasos», y existen por un buen motivo. En cuanto la afluencia de glucosa (de un gran bol de arroz, por ejemplo) entra en el cuerpo, pueden pasar dos cosas. Si permanecemos sedentarios, cuando el pico llega al punto más alto, la glucosa inunda nuestras células y satura las mitocondrias. Se producen radicales libres, aumenta la inflamación y el exceso de glucosa se almacena en el hígado, en los músculos y en la grasa.



Cuando comemos almidones o azúcares tenemos dos opciones:
o bien nos quedamos quietos y dejamos que llegue el pico, o nos movemos
y contenemos el pico.

Si, por el contrario, contraemos los músculos cuando la glucosa pasa de los intestinos al torrente sanguíneo, nuestras mitocondrias tienen una mayor

capacidad de combustión. No se saturan tan rápido: están encantadas de utilizar la glucosa extra para fabricar ATP y proporcionar combustible a nuestros músculos en funcionamiento. En un gráfico de un MCG, la diferencia es evidente.



Si nos quedamos sentados durante una hora después de comer pastel, la glucosa se acumulará en el cuerpo y provocará un pico. Pero si hacemos ejercicio, nuestros músculos consumirán toda la glucosa casi al momento.

No se acumulará ni provocará un pico.

Aquí tienes otra manera de verlo: cuando hacemos ejercicio (repito que

solo diez minutos de caminar ya son provechosos), hacemos que la caldera del tren de vapor de nuestro abuelo sea más grande y arda más. Nuestro abuelo echa el carbón a mayor velocidad; el tren de vapor lo quema más rápido. En vez de acumularse, la glucosa extra se utiliza.

Así que podemos comer exactamente lo mismo y luego aplanar la curva de glucosa de esa comida utilizando nuestros músculos a continuación (entre una hora y diez minutos después de haber comido; pronto, más detalles).

A lo largo de los seis meses siguientes, Khaled continuó caminando veinte minutos después del almuerzo o de la cena. Luego empezó a comer los alimentos en el orden adecuado. Perdió 7,25 kilos. Extraordinario, lo sé. Y ahora está radiante. Dijo lo siguiente: «Me siento más joven que nunca. Cuando me comparo con otras personas de mi edad, veo que hago muchas más cosas, tengo más energía y estoy más feliz. Mis amigos me preguntan qué he hecho... Y me encanta compartir los trucos. También han sido útiles para todos los miembros de mi familia».

Muchas personas, como Khaled, caminan entre diez y veinte minutos después de comer y han obtenido resultados excelentes. Una investigación de gran envergadura, en 2018, examinó a 135 sujetos con diabetes tipo 2 y descubrió que el ejercicio aeróbico (caminar) después de comer reducía el pico de glucosa entre un 3 % y un 27 %.

Y si quieres ir al gimnasio después de comer, te resultará aún más beneficioso, aunque a algunas personas les resulta difícil hacer un ejercicio vigoroso con la barriga llena. La buena noticia es que para contener un pico de glucosa puedes hacer ejercicio en cualquier momento hasta setenta minutos después de haber acabado de comer. Unos setenta minutos después es más o menos el momento en el que el pico llega a su punto más alto, así que es ideal utilizar los músculos antes de que llegue este momento. También puedes utilizar los músculos intensamente haciendo flexiones, sentadillas, planchas o cualquier ejercicio de levantar pesos. Se ha demostrado que los ejercicios de resistencia (levantar pesas) reducen el pico de glucosa hasta un

30 % y rebajan los picos que se produzcan en las veinticuatro horas que siguen en un 35 %. ³ Lo más probable es que no puedas contener el pico de glucosa por completo, pero puedes mermarlo considerablemente.

Y aquí llega la sorpresa: cuando nos movemos después de comer aplanamos la curva de glucosa sin que aumente el nivel de insulina, igual que con el vinagre. Aunque normalmente nuestros músculos necesitan insulina para almacenar la glucosa, si tenemos los músculos contrayéndose activamente, no necesitamos insulina para absorber la glucosa. ⁴

Y cuanto más se contraigan nuestros músculos y más glucosa absorban sin necesitar insulina, menor será el pico de glucosa, y menos insulina enviará el páncreas para lidiar con la glucosa restante. Estas son muy buenas noticias para todo el mundo. Caminar, aunque sea diez minutos después de comer, aminora los efectos secundarios de lo que sea que acabemos de comer. Y cuanto más rato hagamos ejercicio, más se aplanarán nuestras curvas de glucosa e insulina. ⁵

POR QUÉ DEBERÍAS VER LA TELE DESPUÉS DE CENAR

Estás en casa, te has comido un plato de pasta para cenar (después de una ensalada verde, ¿verdad?), estás a punto de sentarte en el sofá y poner tu serie preferida. Pero si eres capaz de hacer varias cosas a la vez, intenta hacer unas sentadillas mientras ves la tele. O prueba de hacer una sentadilla estática con la espalda en la pared, fondos de tríceps con el borde del sofá, hacer una plancha lateral, o la postura del barco sobre la alfombra. Monica, una chica de la comunidad Glucose Goddess, ha encontrado un montaje divertido: tiene una pesa rusa detrás del sofá y después de comerse algo dulce, se pone veinte minutos en el temporizador del móvil, y cuando suena, coge la pesa y hace treinta sentadillas sujetando la pesa rusa.

Variación de oficina: no tienes tiempo de salir a pasear después de comer. No pasa nada. Sube y baja la escalera del edificio un par de veces, simulando

que tienes que ir al baño. Si estás en una reunión, levanta los gemelos en silencio subiendo los talones. O haz una serie de flexiones inclinadas apoyándote sobre la mesa. Problema resuelto.

PRUÉBALO. Puntúa cómo te sientes cuando comes algo dulce y luego te quedas aplatanado en el sofá. Puntúa cómo te sientes cuando comes lo mismo y luego sales a pasear veinte minutos. ¿Cómo son tus niveles de energía? ¿Tienes hambre en las siguientes horas?

¿Cuánta prisa debería darme para hacer ejercicio después de comer?

Monica se activa veinte minutos después de comer, pero puedes hacer ejercicio en cualquier momento desde que acabas de comer hasta setenta minutos más tarde para percibir algún efecto. Tal y como hemos mencionado antes, el objetivo es empezar a contraer los músculos antes de que el pico de glucosa llegue a su punto máximo. A mí me gusta salir a pasear o hacer ejercicios de fuerza o de resistencia delante de la tele unos veinte minutos después de comer. Pero en varios estudios se han considerado diferentes situaciones: había personas que se ponían a caminar justo después de soltar el tenedor, otras que empezaban unos diez o veinte minutos después de haber acabado de comer.⁶ Otras personas esperaban cuarenta y cinco minutos después de comer para empezar a hacer ejercicio. Pero todos obtenían buenos resultados.

¿Debería hacer ejercicio antes o después de comer?

Parece que hacer ejercicio después de comer es la mejor opción, pero hacer ejercicio antes también es útil. En un estudio de resistencia con sujetos obesos, hacer ejercicio antes de cenar (comiendo treinta minutos después de haber acabado el ejercicio físico) disminuía los picos de glucosa e insulina entre un 18 % y un 35 %, respectivamente, mientras que si el ejercicio se

empezaba cuarenta y cinco minutos después de cenar, los niveles se reducían un 30 % y un 48 %, respectivamente. ⁷

¿Y en otros momentos del día?

Hacer ejercicio es genial en cualquier momento. Y tiene muchos más efectos positivos, además de refrenar un pico de glucosa. Entre otras cosas, nos ayuda a mejorar el bienestar mental, nos aporta energía, contribuye a que nuestro corazón se mantenga sano, ⁸ y reduce la inflamación y el estrés oxidativo. ⁹ Tanto si estás en ayunas como si no, si emprendes una nueva actividad física, tus niveles generales de glucosa empezarán a disminuir a medida que aumentes la masa muscular.

Sin embargo, si te estás replanteando tu plan de ejercicio diario para caminar más y puedes hacerlo en cualquier momento del día, tendrá más impacto si lo haces después de comer. ¹⁰

¿Cuánto tiempo debería hacer ejercicio?

Esto te tocará descubrirlo a ti. Los estudios normalmente consideran paseos de entre diez y veinte minutos o sesiones de fuerza o resistencia de unos diez minutos. Yo he descubierto que tengo que hacer unas treinta sentadillas para ver cambios en mis niveles de glucosa.

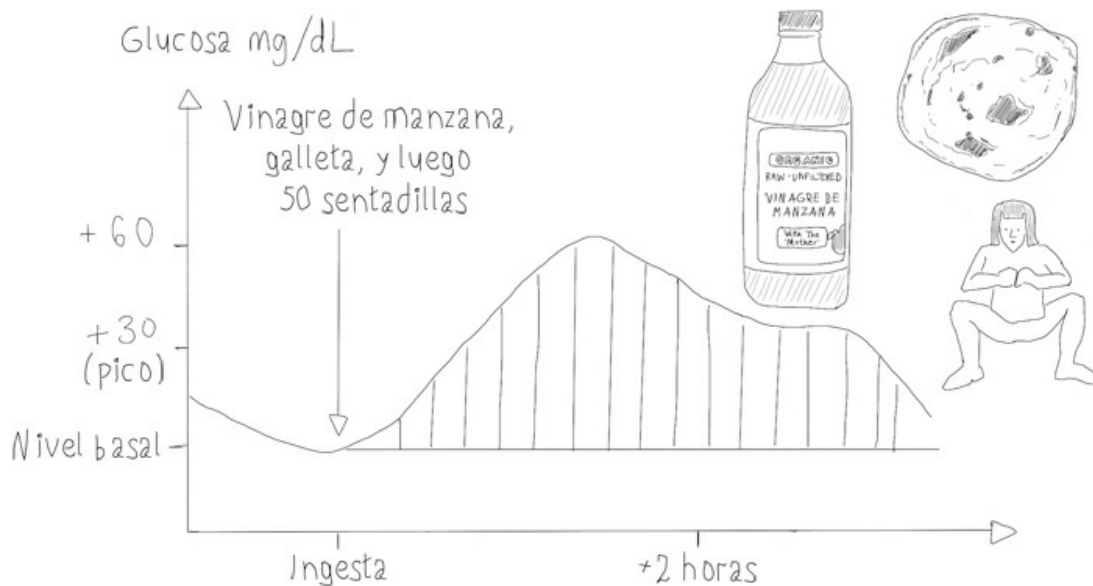
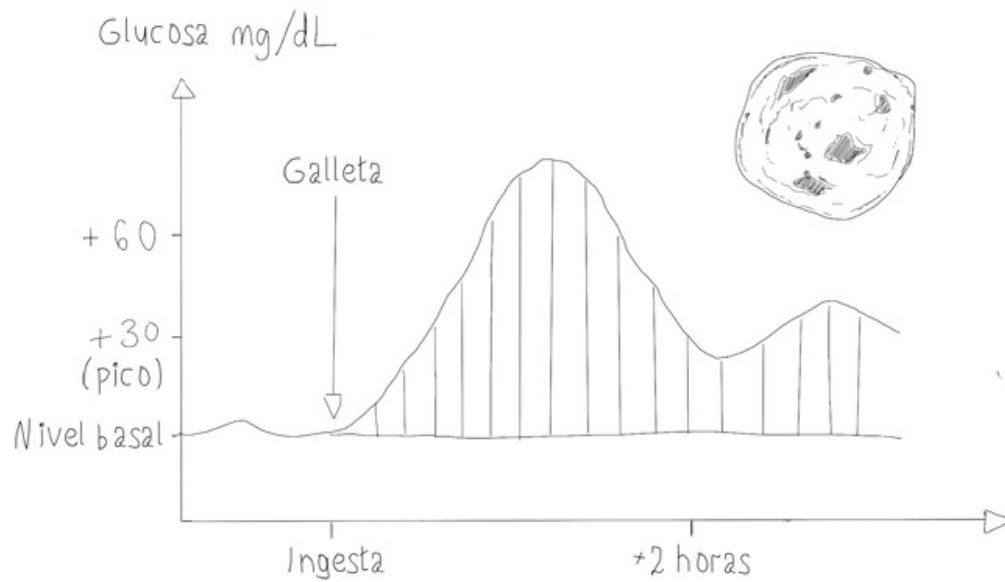
¿Por qué hacer ejercicio en ayunas provoca un pico de glucosa? ¿Es malo?

Cuando haces ejercicio y aún no has comido, es decir, cuando haces ejercicio en ayunas, tu hígado libera glucosa a la sangre para dar combustible a las mitocondrias de tus músculos. Esto se materializa como un pico en un MCG, porque realmente se produce un pico. Estos picos causan estrés oxidativo al aumentar los radicales libres, pero ese mismo ejercicio que los crea, también aumenta tu capacidad de deshacerte de ellos y, lo que es más importante, esas defensas mejoradas contra los radicales libres perduran más tiempo que la producción aguda de radicales libres provocada por el ejercicio. Por lo tanto, el efecto real de hacer ejercicio es que reduce el estrés oxidativo. ¹¹ Por eso

se considera que el ejercicio supone un estrés de hormesis para el cuerpo. Esto significa que es un tipo de estrés favorable que provoca que nuestro cuerpo sea más resiliente.

RECAPITULEMOS

Si vas a comer algo dulce o almidonado, utiliza los músculos después. Tus músculos se alegrarán de absorber el exceso de glucosa a medida que te llegue a la sangre y disminuirás el pico de glucosa, reducirás la probabilidad de aumentar de peso y evitarás un desplome de energía. Esta técnica es especialmente buena para dominar la somnolencia de después de comer. Y funciona aún mejor si te tomas un gran vaso de agua con vinagre de manzana antes de comer.



Cuanto más, mejor: la combinación de trucos tiene un efecto increíblemente poderoso. Reservarse un capricho dulce, beber vinagre de manzana de antemano y utilizar los músculos después te ayudará a reducir los efectos secundarios.

Ahora ya conoces la combinación perfecta para picar algo dulce sin provocar un gran pico de glucosa a tu cuerpo: vinagre de manzana antes,

ejercicio después.

Truco

9

Si tienes que picar, pica salado

A lo largo de este libro he hablado de cómo la glucosa tiene un impacto tanto en el cuerpo como en la mente. Sin embargo, cuando emprendí esta investigación, me resultaba siempre más fácil discernir los efectos físicos de la glucosa que los efectos mentales. Sabía por qué me salían granos en la nariz o por qué aumentaba de peso. Hasta que un día miré los datos del monitor de glucosa después de haberme comido una rosquilla.

Desde que tuve el accidente a los diecinueve años, he luchado contra un problema de salud mental llamado *splitting* o «sentirse separado». Clínicamente, se llama despersonalización. Cuando me ocurre, tengo la sensación de que una parte de mí abandona el cuerpo. Cuando me miro en el espejo, no me reconozco. Cuando observo mis manos, pienso que son de otra persona. De repente, tengo como una niebla ante los ojos. Pierdo el sentido de mi «yo unificado» y mi mente empieza a dar vueltas de forma incontrolada mientras me hago preguntas existenciales. Me da mucho miedo, sobre todo si estoy sola.

Lo que me hace superar estos momentos es recordar que pasarán. La terapia conversacional, la desensibilización y el reprocesamiento por medio de movimientos oculares o EMDR (recordar el accidente mientras mi terapeuta me da golpecitos alternos en las rodillas), y la terapia craneosacral

(un tipo de ejercicio físico) me han ayudado mucho. Tuve la suerte de conocer a alguien cercano que había pasado por lo mismo cuando era joven: mi primo. Le mandaba mensajes siempre que necesitaba consuelo. «Ya lo sé, es horrible. Pero confía en mí, pasará», me decía. También recurría a los diarios personales. Escribía mucho.

Me sentí separada de mí misma durante un año entero después de la operación. Luego, la sensación iba y venía una vez por semana o una vez al mes, y me duraba unas horas. Hice todo lo posible para intentar averiguar qué la provocaba y qué hacía que desapareciera. Pero la mayor parte del tiempo, no tenía ni idea.

Luego, ocho años después del accidente, me di cuenta de que uno de los desencadenantes podía ser... la comida. En abril de 2018, mi novio y yo, junto con una pareja de amigos, fuimos a visitar la ciudad costera de Kamakura, en Japón. Hacía un mes que llevaba un monitor de glucosa. Desayunamos muy temprano. Cinco horas más tarde volvíamos a tener hambre. Paramos a tomarnos un café y unas rosquillas, y luego fuimos a dar un paseo junto al mar.

Mientras hablábamos de nuestras próximas aventuras (ver cerezos en flor, visitar Harajuku y mucho más) empecé a notar un cambio en mi estado mental. Conocía muy bien esa sensación. Sabía que estaba a punto de sufrir una despersonalización.

Llegó la niebla. Miré esas manos que no eran mías. Sabía que estaba hablando pero no sabía muy bien lo que estaba diciendo ni por qué lo decía. Como suele pasar, no se lo conté a mis amigos por miedo a convertirme en una carga para ellos.

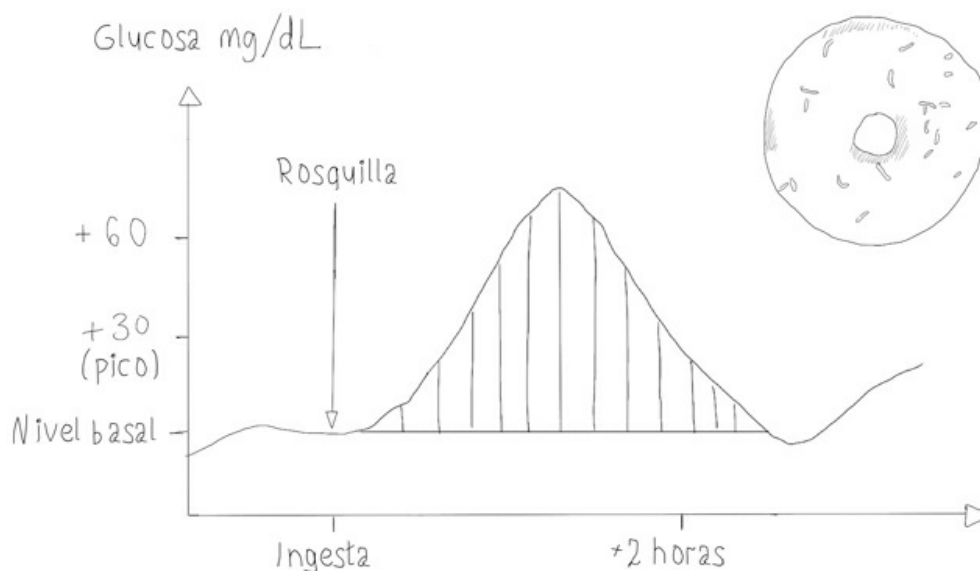
Entre la niebla, eché un vistazo al monitor de glucosa. A esas alturas ya se había convertido en un hábito; lo había estado haciendo cada pocas horas desde que había empezado a llevarlo.

Las rosquillas que habíamos comido hacía treinta minutos me habían provocado el pico de glucosa más grande que había visto: de cien a ciento

ochenta miligramos por decilitro.

Me di cuenta de que posiblemente acababa de encontrar un desencadenante de la despersonalización: un pico de glucosa muy pronunciado. Y, de hecho, en los meses y años que vinieron, fui capaz de demostrarlo. Cuando me sentía despersonalizada, recordaba lo que había comido ese día. Me pasaba si me comía pastel de chocolate para cenar en vez de una comida normal, o si tomaba galletas para desayunar.

Con esto no quiero decir que aplanar las curvas de glucosa pusiera punto final a mi despersonalización. Sigo sufriendola cuando no paso suficiente tiempo sola, cuando retengo estrés en el cuerpo y por otros motivos que aún no entiendo, y a veces tengo grandes picos de glucosa y no me siento para nada despersonalizada. Pero el hecho de ser consciente de ello me ha ayudado mucho.



El pico de la rosquilla que me provocó la despersonalización.

Busqué un poco y no encontré estudios que demostraran que los episodios

de despersonalización podían estar provocados por la comida. Pero lo que sí descubrí fue que aquellas personas que sufren esta patología presentan ciertas partes del cerebro metabólicamente más activas que otras (es decir, que consumen más glucosa). ¹ Más glucosa en el cuerpo, más glucosa en el cerebro, así que posiblemente, también más glucosa en aquellas zonas hiperactivas. Tal vez era eso lo que provocaba el problema.

Desde luego sabemos que la comida afecta a cómo nos sentimos. La ciencia afirma que cuando se sigue una dieta que provoca muchos picos de glucosa, con el tiempo se padece un estado de ánimo peor y más síntomas depresivos que con una dieta con unas calorías similares, pero con curvas más estables. ²

Muchos miembros de la comunidad también han explicado que los alimentos dulces les provocan más ansiedad.

Todos, de vez en cuando, sentimos el impulso de picar algo dulce (a menudo cuando nos sentimos soñolientos). Sin embargo, la idea de que comer algo dulce nos dará energía es un mito. Un tentempié dulce no nos da más energía que un tentempié salado, y poco después puede hacer que nos sintamos más cansados. Lo cual, si tienes que conducir doce horas al día, como Gustavo, puede ser muy peligroso.

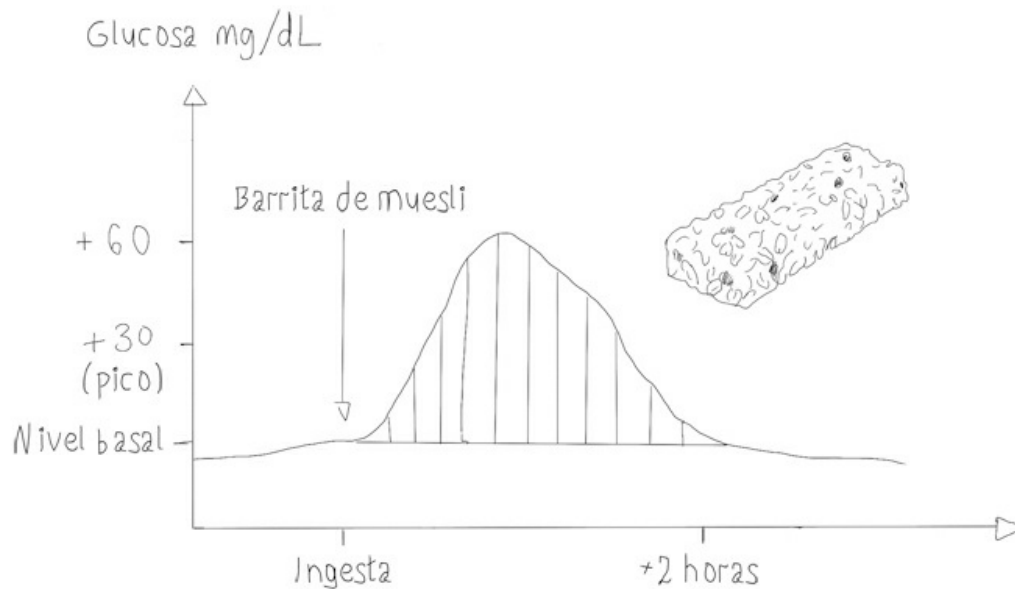
TE PRESENTO A GUSTAVO (OTRA VEZ)

Gustavo nos ha enseñado su maravilloso consejo de comer brócoli antes de ir a un asador, lo que le permite disfrutar con sus amigos y aplanar sus curvas. Ahora ha vuelto, en directo desde México, con otra aportación.

Gustavo tiene que conducir muchas horas seguidas entre estados en su trabajo como comercial. A menudo hace trayectos de seis, ocho o doce horas seguidas. Antes, cuando paraba en una gasolinera, cansadísimo, se compraba algún dulce o una barrita de muesli «para tener un poco de energía». Volvía a coger el volante, sentía que tenía energía durante unos cuarenta y cinco

minutos y después se volvía a sentir agotado. Lo más probable es que no fuera metabólicamente flexible: su cuerpo no podía pasar a utilizar sus reservas de grasa como combustible, así que tenía que comer almidones o azúcares a menudo. Pero no tenía ni idea de que, tal y como hemos aprendido en el truco 4, «Aplana la curva del desayuno», por cómo funciona la insulina, la glucosa en un dulce o en una barrita de muesli tiende a ir directa al almacén en vez de utilizarse como combustible.³ Así que cuando comemos algo dulce, en realidad hay menos energía circulando por el cuerpo después de la digestión que cuando comemos algo salado. Gustavo notaba los breves efectos beneficiosos de su tentempié. Pero no le duraban mucho y al cabo de una hora se sentía cansado y tenía que volver a parar a por más.

Tal y como se ha mencionado en el truco 2, «Añade un entrante verde a todas tus comidas», Gustavo decidió que haría cambios en su estilo de vida después de que dos personas cercanas fallecieran por unas complicaciones relacionadas con la diabetes tipo 2. También sustituyó los cereales de la mañana por un batido que mantenía estables sus niveles de glucosa, y que se hacía él mismo con semillas de lino, nopal (la paleta joven del cactus del higo chumbo) y raíz de maca (dice que sabe mejor de lo que parece). Dejó de quedarse aplatanado después de comer y empezó a caminar. Ahora había llegado el momento de mejorar sus tentempiés en la carretera: se habían acabado los dulces y las barritas de muesli de las gasolineras; era mejor llevarse de casa zanahorias, pepino y crema de cacahuete. Y desde entonces lo hace siempre.



Para tener una energía más constante, elige tentempiés que no te provoquen picos en los niveles de glucosa.

Actualmente, con unas curvas de glucosa más planas, Gustavo ya no tiene el deseo irrefrenable de echar una cabezadita en medio de la carretera. Sus niveles de energía son estables cuando conduce. También ha perdido cuarenta

kilos, ha reducido los antidepresivos y se ha librado de la sensación de tener la mente nublada.

Si lo que quieres es energía, aunque parezca contradictorio, pasa de los tentempiés dulces, no elijas golosinas o barritas de muesli. Elige un tentempié salado. Y tampoco uno que sea almidonado, ya que el almidón también se convierte en glucosa.

Aquí tienes mis tentempiés más recurrentes.

EL TENTEMPIÉ SALADO «SIN PICO» EN TREINTA SEGUNDOS

- Una cucharada de crema de frutos secos
- Un vaso de yogur griego (5 % de materia grasa) con un puñado de nueces pacanas.
- Un vaso de yogur griego (5 % de materia grasa) con una espiral de crema de frutos secos.
- Un puñado de zanahorias mini con una cucharada de hummus.
- Un puñado de nueces de macadamia y una onza de chocolate negro al 90 %.
- Un trozo de queso.
- Octavos de manzana con un trozo de queso.
- Octavos de manzana con una espiral de crema de frutos secos.
- Tiras de pimiento con una cucharada de guacamole.
- Apio untado con crema de frutos secos.
- Un puñado de cortezas de cerdo.
- Un huevo duro con un poco de salsa picante.
- Rodajas finas de coco ligeramente saladas.
- Galletas saladas con semillas y una loncha de queso.
- Una loncha de jamón.
- Un huevo duro con un poco de sal y pimienta.

Truco 10

Arropa los hidratos de carbono

No sé tú, pero yo no siempre dispongo de tiempo para sentarme a comer. A menudo voy con prisas y no tengo nada saludable al alcance; lo único que hay a mi alrededor es un colmado cerca de mi próxima reunión o una cafetería en la puerta de embarque del aeropuerto justo antes de coger un vuelo.

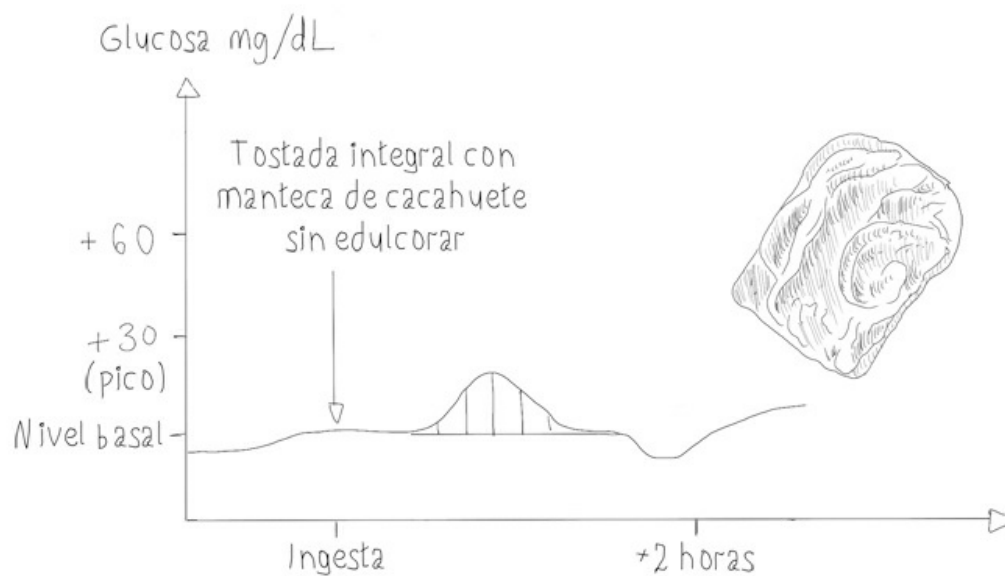
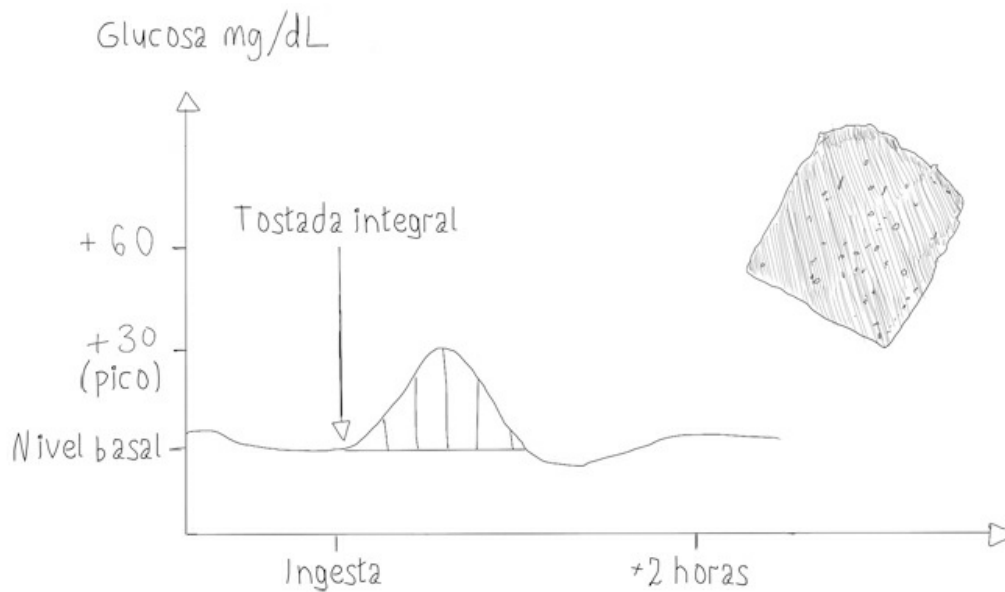
Así que este truco está dedicado a esos momentos, cuando tenemos que comer por el camino, cuando tenemos que coger algo de camino a la parada de autobús, cuando estamos en una fiesta o un desayuno en el trabajo, hemos de salir corriendo después de comer o tenemos que hacer una parada en la carretera. Para aquellas ocasiones en las que vamos a comer un trozo de pastel para desayunar porque tenemos hambre y lo tenemos delante.

La solución es sencilla, y ya la he ido mencionando a lo largo de estas páginas: combina los almidones y los azúcares con grasas, proteínas o fibra. Aquí va el truco: en vez de dejar que los hidratos de carbono vayan por ahí en pelotas (solos), arrópalos. Ese amparo reducirá la cantidad de glucosa y la velocidad a la que el cuerpo la absorberá.

Cómete el bizcocho de chocolate en casa de tu amigo, pero pídele un yogur griego también. Cómete el *bagel* en esa reunión de trabajo, pero con un poco de salmón ahumado. Cómprate un almuerzo para llevar en una cafetería,

pero añádele ingredientes de primera categoría: tomates cherri y algunos frutos secos. Si haces galletas, añade frutos secos en la masa. Si preparas un crujiente de manzana, ponle nata por encima.

Si disfrutas comiendo hidratos de carbono (y lo disfrutarás, porque puedes y debes), crea el hábito de añadirles fibra, proteínas o grasa y, si puedes, come esos componentes primero. ¹ Incluso los tentempiés salados (que ya en sí son mejores para tus curvas de glucosa, pero que pueden contener almidón) deberían estar arropados: añade aguacate y queso a tus tostadas, unta las tortitas de arroz con crema de frutos secos y cómete unas almendras antes del cruasán. ²



A menudo, arropar los hidratos de carbono hace que incluso sepan mejor.

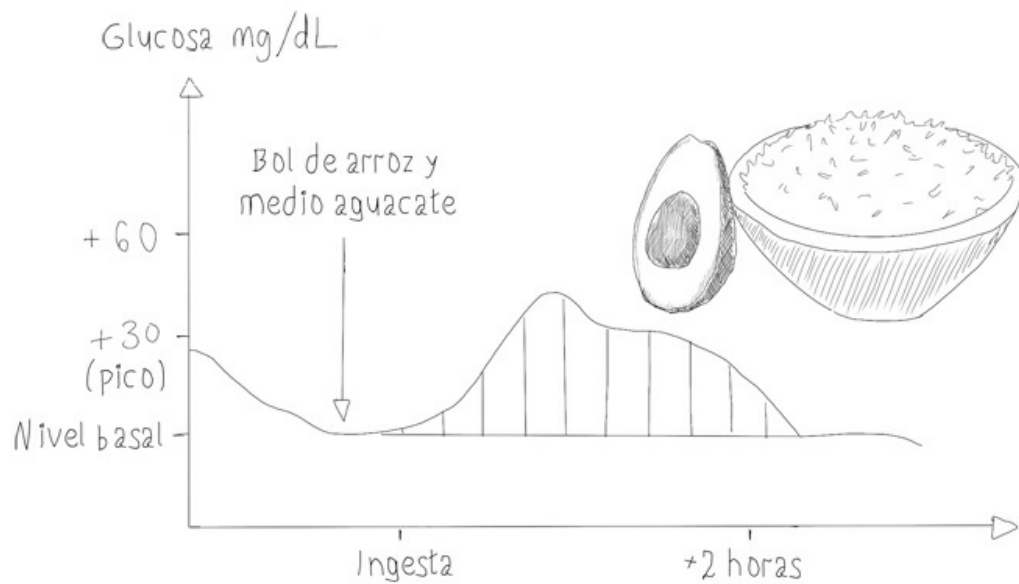
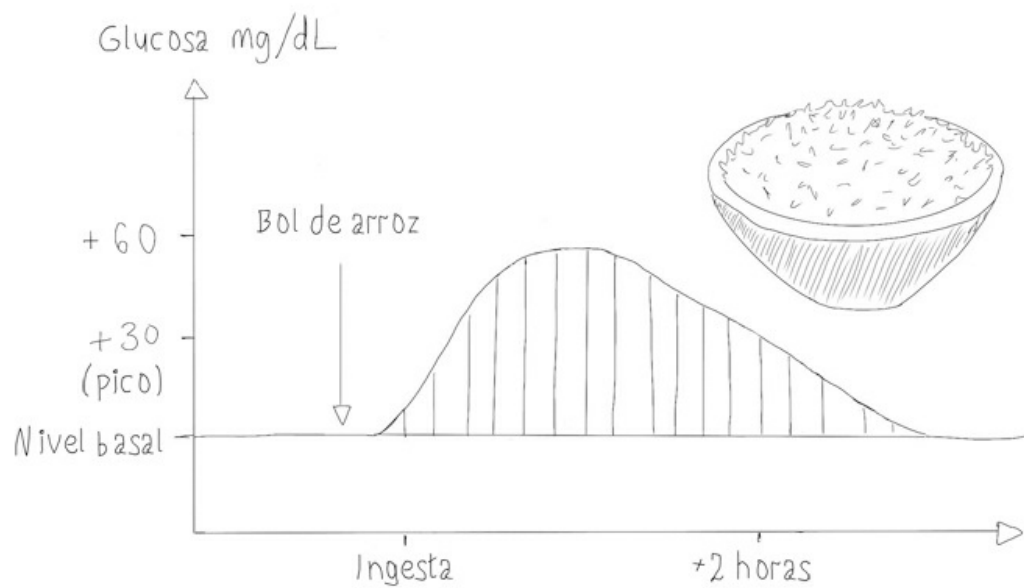
He oído que añadir grasas a la comida es malo porque aumenta el pico de insulina

Esta creencia la popularizó un francés, Michel Montignac, en los años

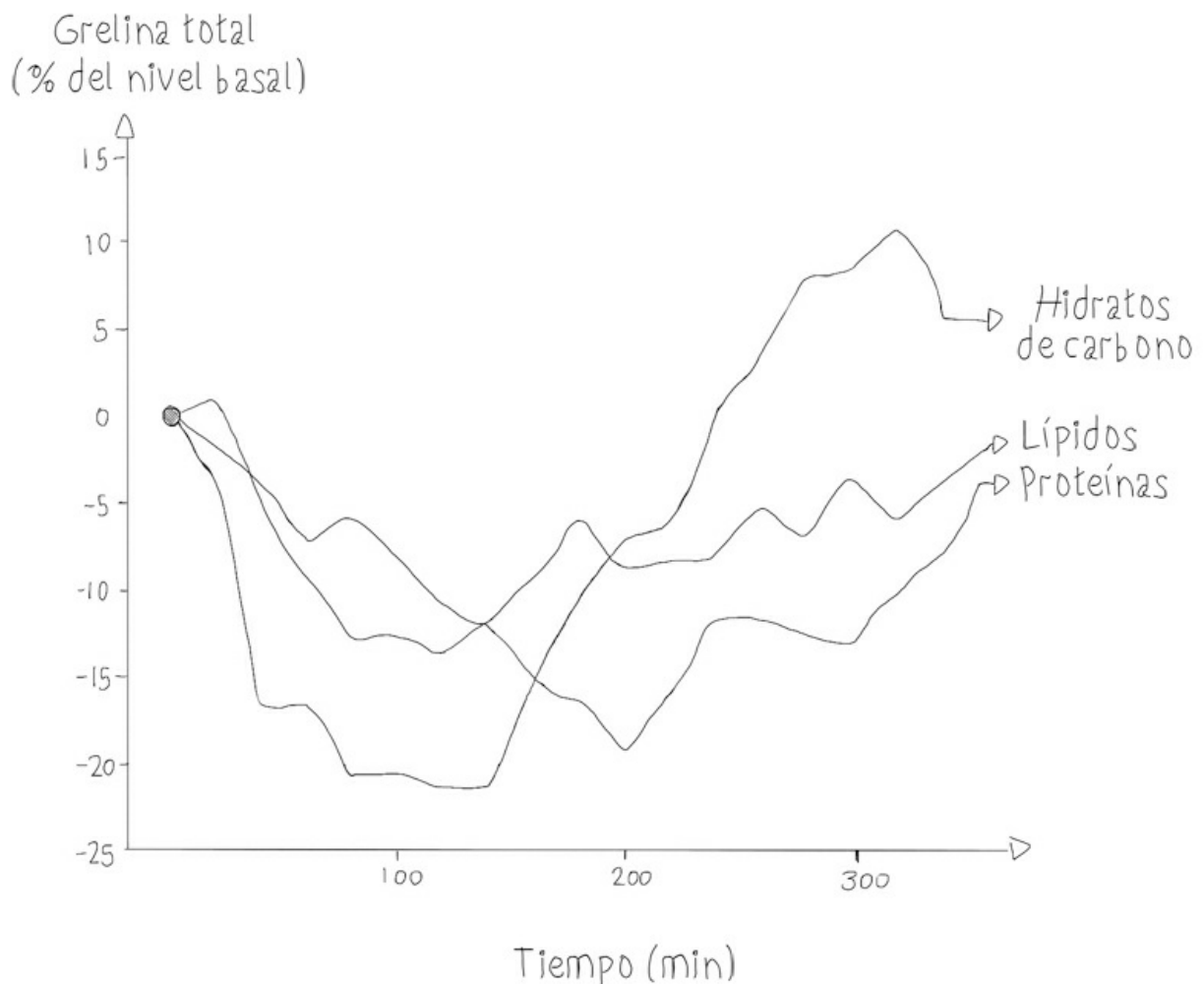
ochenta. Pero los estudios científicos más recientes demuestran lo contrario.

³ Añadir grasa a una comida no aumenta el pico de insulina que se genera con la comida. Te lo repito, añadir grasa a una comida no aumenta el pico de insulina. No le dice al cuerpo que segregue más insulina. De hecho, ingerir grasa antes de una comida rica en hidratos de carbono disminuye la cantidad de insulina que se produce como respuesta a esa comida. ⁴

Comer hidratos de carbono sin acompañamiento no solo es malo para nuestros niveles de glucosa, sino que también confunde a nuestras hormonas del hambre. Y pasamos de sentirnos llenos a sentirnos hambrientos de nuevo muy rápidamente. ⁵



El arroz es mejor para nuestra glucosa cuando está arropado.



Cuando tomamos hidratos de carbono solos, la grelina, la hormona que nos dice que comamos, fluctúa rápidamente, y luego hace que tengamos más hambre que antes de comer. Los hidratos de carbono hacen que nuestro apetito suba y baje como una montaña rusa, mientras que las grasas y las proteínas no.

Si arropamos los hidratos de carbono, evitamos las punzadas de hambre. Y también evitamos tener irritambre, cuando te pones irritable y de mal humor porque tienes hambre, algo que yo experimenté casi cada día durante mi adolescencia.

TE PRESENTO A LUCY Y SU MAL HUMOR

«Estaba preocupada por si destruía todas mis relaciones, una a una.» Esta confesión la verbalizó Lucy, de veinticuatro años, una atleta de heptatlón que vive en el Reino Unido. Lucy gritaba a sus padres y hablaba mal a sus amigos. Su comportamiento estaba provocando que nadie quisiera tenerla cerca. Hasta que descubrió que la culpa no era suya, sino de los hidratos de carbono desnudos.

Hay miles de estudios científicos que demuestran cómo los picos de glucosa nos dañan el cuerpo, pero tal y como he mencionado en el capítulo anterior, la fascinante conexión entre la glucosa y la mente aún se está estudiando. Ya he descrito las investigaciones que demuestran que cuantos más picos de glucosa nos provoca la dieta, más síntomas de depresión y ansiedad padecemos. Gracias a un fascinante experimento reciente, también sabemos que cuando el desayuno nos provoca picos de glucosa, es más probable que queramos castigar a aquellas personas que nos rodean; pasamos a ser vengativos y más desagradables con nuestros compañeros. ⁶

Puede que la confesión de Lucy te parezca extrema, pero sus picos de glucosa también eran extremos. Porque Lucy sufre diabetes tipo 1. Las personas que la sufren no tienen la capacidad de generar suficiente insulina. Sin insulina, cuando llega un pico, la glucosa no puede llegar bien a las células. Así que permanece en altas concentraciones durante mucho tiempo en el torrente sanguíneo, mientras las células se mueren de hambre porque no reciben energía. Esto provoca graves problemas: antes de que le dieran el diagnóstico a los quince años, Lucy no tenía fuerzas ni para levantar el tenedor.

En el primer día de su nueva vida como diabética tipo 1, las enfermeras del hospital le dieron un plato de pasta (desnuda) para comer. Luego le enseñaron a inyectarse insulina con una jeringuilla en el abdomen. La insulina se dispersó por todo su cuerpo y ayudó a la glucosa de la pasta a llegar a las células y a hacer bajar el pico que había provocado la pasta.

Las enfermeras le explicaron: «Come hidratos de carbono e inyéctate insulina en cada comida. Cuanto mayor sea el pico de glucosa que provoca lo que te acabas de comer, más insulina tendrás que inyectarte». Esto puede sonar sencillo para una persona que no sufra diabetes, pero acertar con la dosis correcta es toda una ciencia. Tienes que calcular constantemente dónde estarán tus niveles de glucosa al cabo de más o menos una hora, y tienes que planificar con antelación para evitar los altibajos no deseados. Comer, dormir, hacer ejercicio, todo se convierte en un problema matemático. El quid de la cuestión para la mayoría de los diabéticos son los grandes picos y las grandes caídas. Por poner un ejemplo, en cuanto Lucy recibió su diagnóstico y ya utilizaba insulina, su nivel de glucosa subía a trescientos miligramos por decilitro, luego bajaba a setenta, luego volvía a subir a doscientos cincuenta, y bajaba otra vez a setenta. Y así cada día. Te recuerdo que mi mayor pico, sin padecer diabetes, fue de cien a ciento ochenta miligramos por decilitro debido a una rosquilla con el estómago vacío y noté muchísimo los efectos secundarios que provocó.

Lucy experimentaba las consecuencias aún con mayor intensidad. Se despertaba cada mañana como si tuviera resaca. Siempre que sus niveles de glucosa estaban altos, le hablaba mal a su madre. No podía remediarlo y a menudo se echaba a llorar a continuación, porque se arrepentía de su comportamiento. La situación en casa era un problema, hasta que su equipo también empezó a evitarla en la escuela.

A mí, un pico relativamente pequeño (comparado con lo que puede experimentar una persona con diabetes) puede causarme la sensación de tener la mente nublada y despersonalización. A Lucy, los picos le provocaban una rabia incontrolable. Además, se sentía atascada. Pensaba: «Supongo que tendré que convivir con esto».

Empezó a leer detenidamente algunos foros de personas que sufrían diabetes tipo 1 para buscar consejo acerca de cómo abordar sus síntomas.

Otros pacientes que la padecían hablaban de aplanar las curvas de glucosa y se referían a mi cuenta de Instagram.

Allí, Lucy encontró algunos consejos que la ayudaron: en primer lugar, vio que una persona sin diabetes, como yo, también puede experimentar picos de glucosa por encima de los ciento ochenta miligramos por decilitro. Esto la dejó boquiabierta. Siempre había pensado que las personas sin diabetes mantenían sus niveles de glucosa estables entre setenta y ochenta miligramos durante todo el día. Saberlo hizo que se sintiera menos sola: a todos nos cuesta aplanar las curvas de glucosa.

En segundo lugar, vio que yo llevaba un monitor de glucosa. Me contó: «Verte llevando uno con orgullo, aunque no lo necesites, me dio la valentía para ponerme yo uno también. Me ayudó a no sentirme avergonzada».

Por último, se dio cuenta de que dependiendo de lo que comamos, realmente podemos aplanar nuestras curvas glucémicas. Lucy comprendió que podía hacer algo para remediar lo mal que se sentía física, mental y espiritualmente.

Visitó a su endocrinóloga y juntas elaboraron un plan (si te inyectas insulina o te tomas algún tipo de medicación, es muy importante hablar con tu médico antes de cambiar tu alimentación para asegurarte de que no estás provocando interacciones que podrían ser peligrosas).

A Lucy siempre le habían dicho que tenía que comer hidratos de carbono en cada comida, especialmente para desayunar. Lo primero que hizo con la supervisión de su endocrinóloga fue aplanar su desayuno: pasó de tomarse un zumo de naranja y cruasanes (que en realidad ni le gustaban) a comer salmón, aguacate y leche de almendra.

Antes solía llegar a un pico de trescientos miligramos por decilitro después del desayuno. Ahora, sus niveles de glucosa permanecían prácticamente estables.

Le resultó fácil cambiar el desayuno, el almuerzo y la cena, pero con los tentempiés no fue pan comido. A Lucy le entra mucha hambre a media

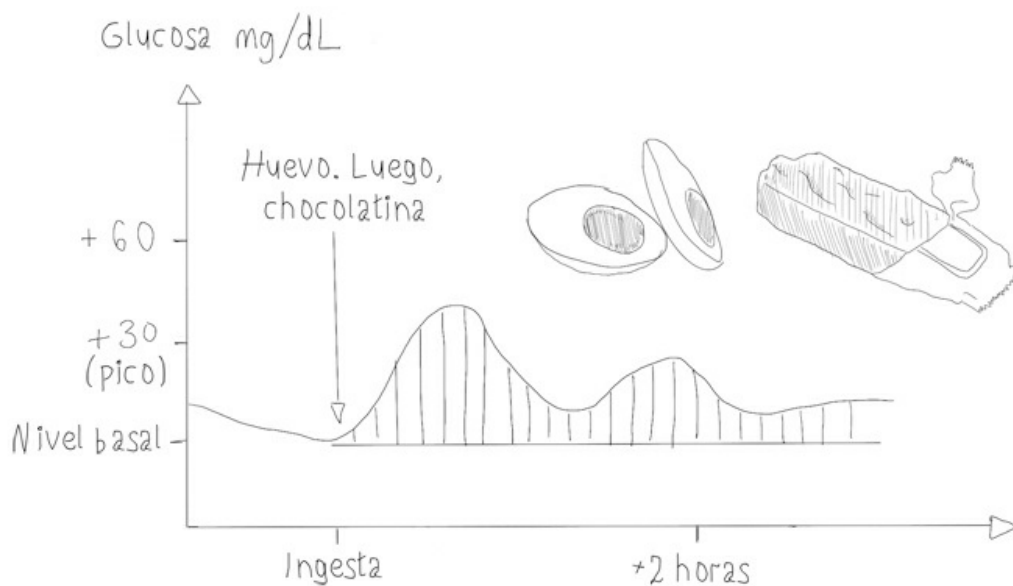
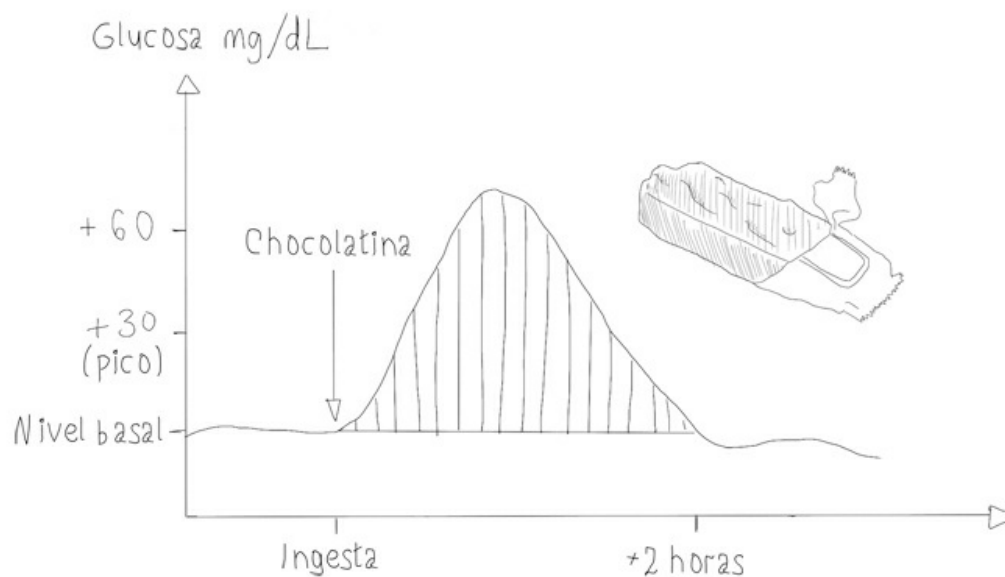
mañana porque entrena mucho, y le encanta tomarse un plátano o una chocolatina.

¿Qué aprendió a hacer? A arropar un poco sus hidratos de carbono: añadía crema de frutos secos al plátano y se comía un huevo duro antes de engullir una chocolatina (un consejo de Lucy: prepara los huevos duros en lotes cada semana, y guárdalos en la nevera).

Con estos trucos, el nivel de HbA1c de Lucy (la medida de la variabilidad glucémica) bajó de 7,4 a 5,1 en tres meses; 5,1 es un nivel común entre muchas personas sin diabetes. Ahora se inyecta una décima parte de la insulina que se inyectaba antes. Y es unas diez veces más feliz.

Cuando arropamos los hidratos de carbono, la partida de Tetris que nuestro cuerpo juega con la glucosa pasa del nivel 10 al nivel 1. Hay menos estrés oxidativo, menos radicales libres, menos inflamación. Y menos insulina. Con unas curvas de glucosa más planas nos sentimos mejor y nuestro humor es más estable.

Ahora, en vez de sentir que tiene resaca por la mañana, Lucy se despierta como nueva. Parece algo sencillo, pero a menudo las cosas más pequeñas son las más significativas: baja a la cocina con una sonrisa en la cara y, sin malas palabras, le pregunta a su madre si le puede preparar un café. Ya no se enfada. Ya no llora a continuación porque les ha hablado mal a sus padres o a sus compañeros de equipo, porque ahora ya no está constantemente a la que salta.



Si comes algo dulce, arrópalo con fibra, grasas o proteínas.

Ha recuperado unas relaciones sanas. Sus niveles estables de glucosa le permiten «ser la persona que quiere ser, simplemente una buena persona, y esto es lo más importante». He escuchado muchas historias como esta. Las

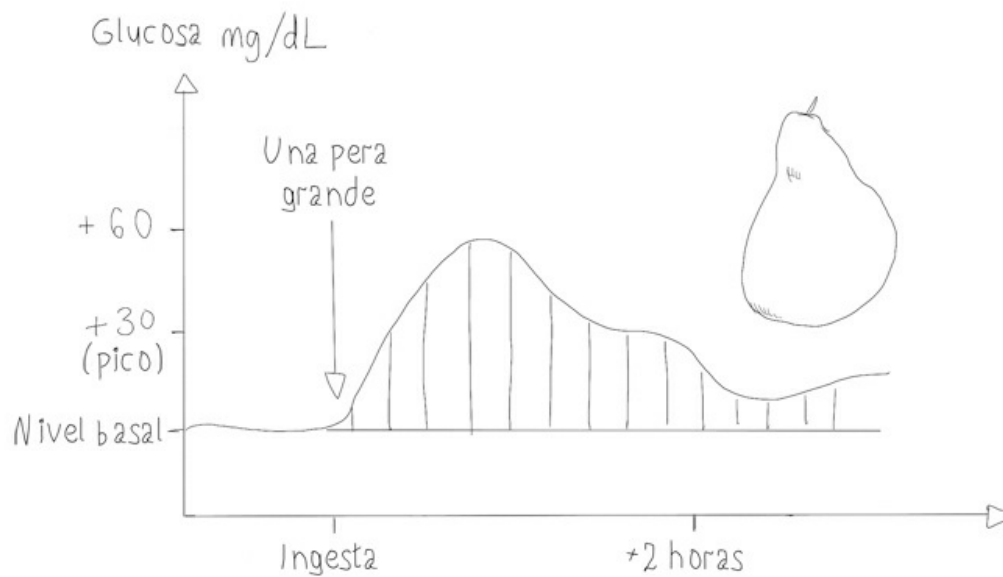
curvas más estables pueden hacer que seamos más pacientes con nuestros hijos, más cariñosos con nuestra pareja y que ofrezcamos más apoyo a nuestros compañeros.

PRUÉBALO. ¿Alguna vez has tenido *irritambre* o te has sentido *irritambriento* ? ¿Te has arrepentido de cómo has hablado a las personas a las que quieres? Piensa en lo que comiste justo antes de que se produjeran estas situaciones. Quizá seas capaz de rastrear el origen: los hidratos de carbono desnudos.

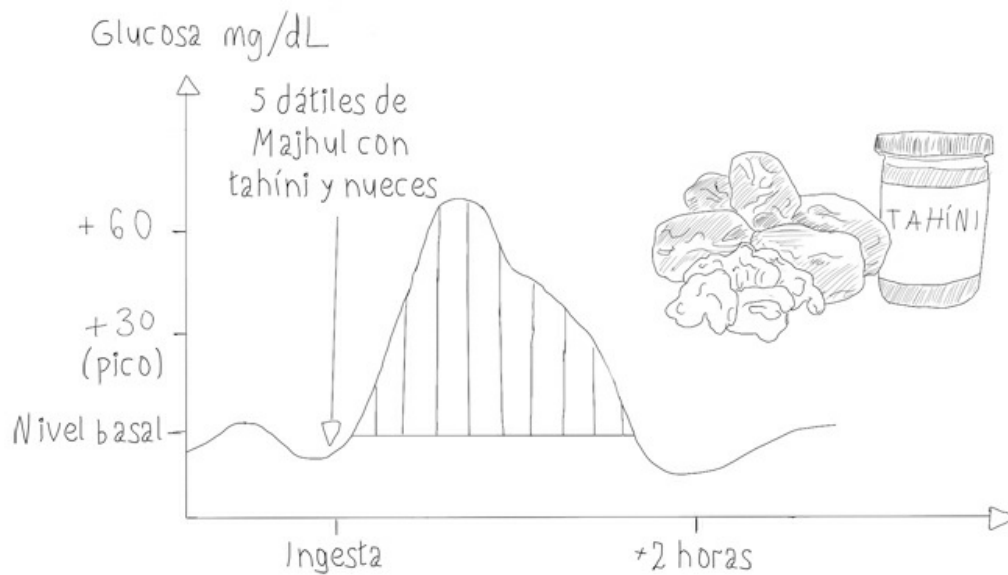
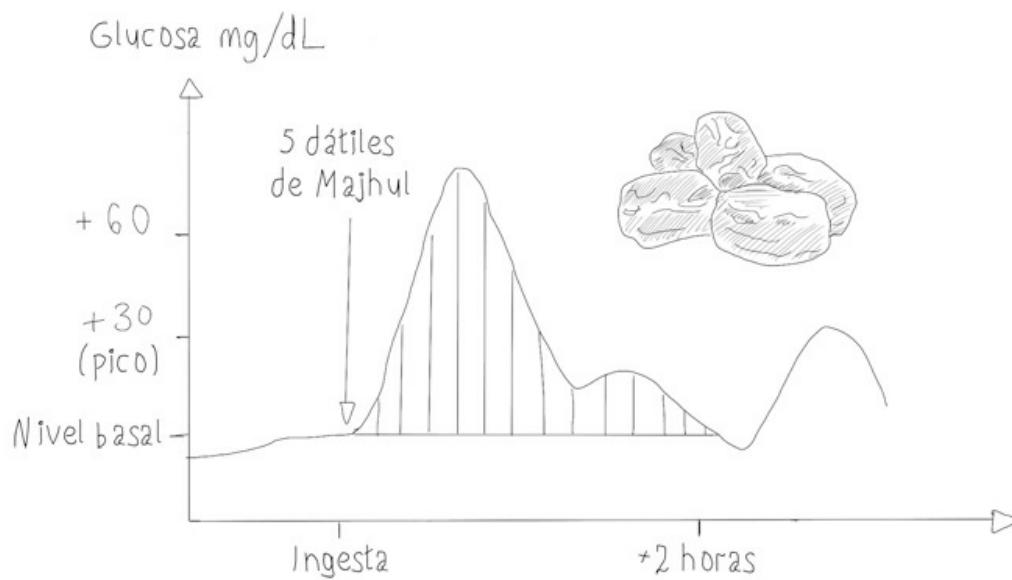
¿Y qué hay de la fruta?

Tal y como he explicado en la primera parte, la fruta que comemos actualmente se ha cultivado durante siglos para que ahora contenga más glucosa y fructosa, y menos fibra que antes. Así que aunque comer fruta entera sigue siendo la manera más saludable de tomar azúcar, podemos ir un paso más allá y ayudarnos un poco más si la combinamos con los colegas que aplanan el nivel de glucosa: las grasas, las proteínas y la fibra.

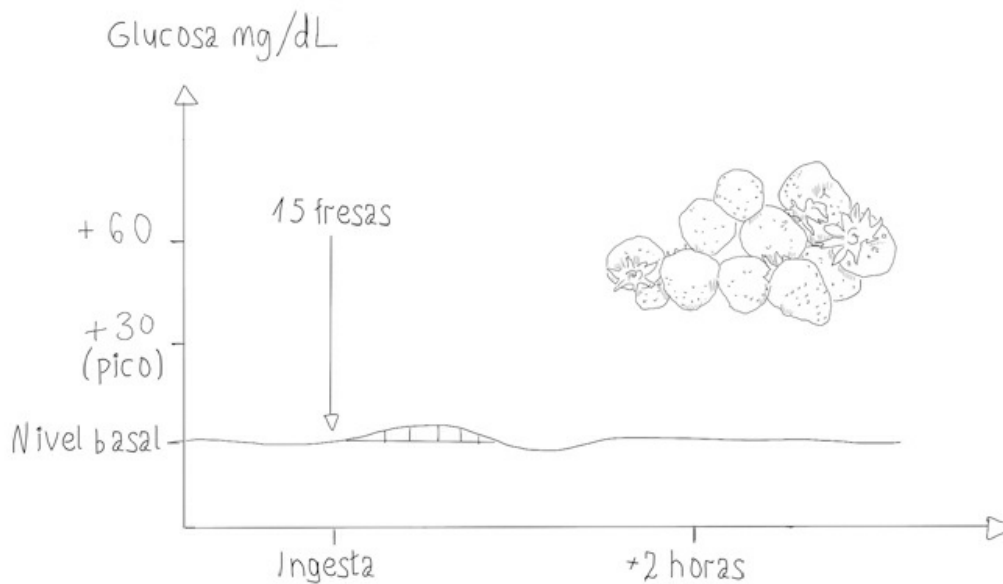
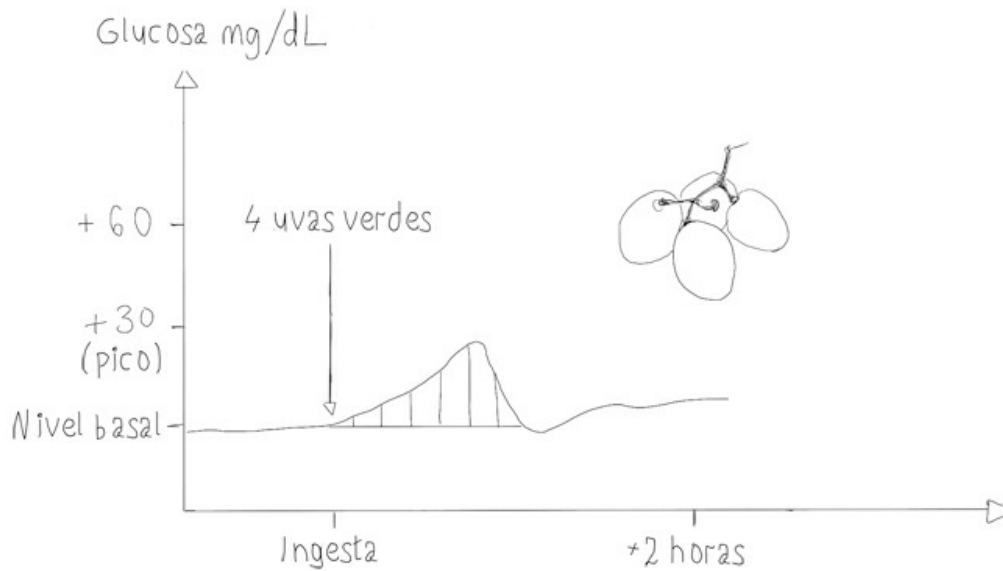
Aquí tienes algunos consejos que te pueden venir bien.



Combina la fruta: los acompañamientos favoritos en la comunidad Glucose Goddess son la crema de frutos secos, los frutos secos, el yogur entero (no desnatado), los huevos y el queso *cheddar* .



Los dátiles deshidratados son una de las mayores bombas de glucosa del reino de las frutas. Y sin embargo se dice que ayudan a dominar la diabetes. ¡Qué cosa más rara! Ahora en serio, lo mejor es evitarlos o comerlos en pequeñas cantidades.



Una última cosa, si puedes elegir entre diferentes frutas, la mejor opción son los frutos rojos.

Las frutas tropicales y las uvas se cultivan de forma que contengan grandes cantidades de azúcar, así que si te las comes, que sea de postre o arrópalas.

¿También tenemos que arropar a los cereales integrales?

A menudo pensamos que si los cereales son integrales (arroz integral, pasta

integral, etcétera), son mucho mejores para nosotros. La verdad es que solo son una pizca mejor: el almidón sigue siendo almidón. Las pastas o los panes que publicitan en el paquete que son «integrales» siguen estando molidos, lo que significa que parte de su fibra ya no está. Si quieres pan que contenga fibra beneficiosa, elige uno muy oscuro, como el pan de semillas o el pan negro (tal y como he mencionado en el truco 2, «Añade un entrante verde a todas tus comidas»).

Al fin y al cabo, el arroz sigue siendo arroz, tanto si es integral como salvaje. No dejes que salga desnudo. Mézclalo con hierbas frescas, como la menta, el perejil y el eneldo, y con frutos secos tostados, como almendras o pistachos, y disfrútalo con salmón o pollo asado. *Voilà!* , tus hidratos de carbono estarán de punta en blanco y, desde mi punto de vista, sabrán aún mejor.

No obstante, las lentejas y las legumbres son distintas: son mejores para ti que el arroz, porque mientras que el arroz (o la pasta o el pan) es almidón al cien por cien, las lentejas y las legumbres contienen almidón, fibra y proteínas. Recuerda que cuando combinamos la glucosa con otras moléculas, tanto si somos diabéticos como si no, nuestro cuerpo la recibe de una forma más natural, a una velocidad más manejable y contenemos el pico de glucosa.

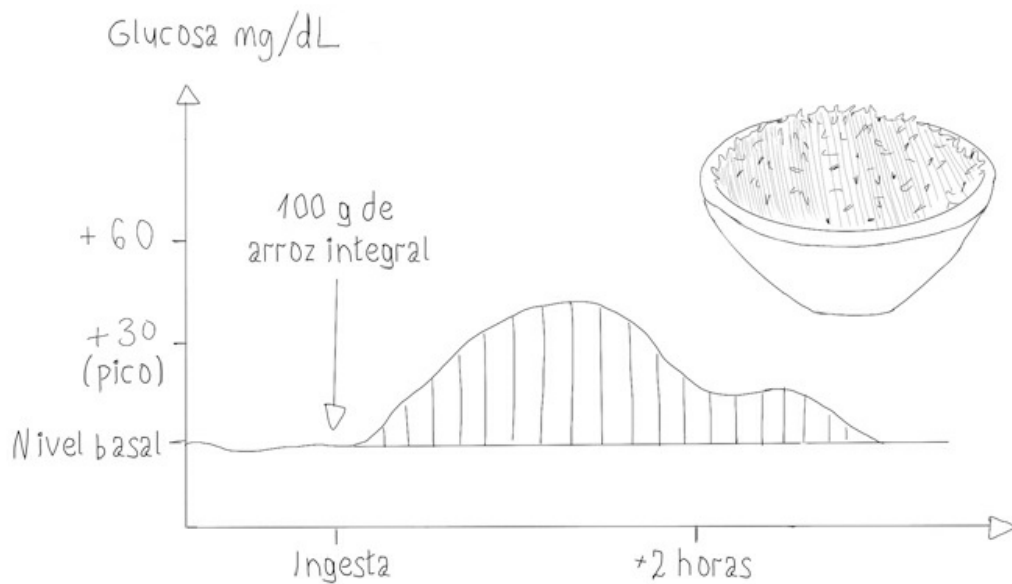
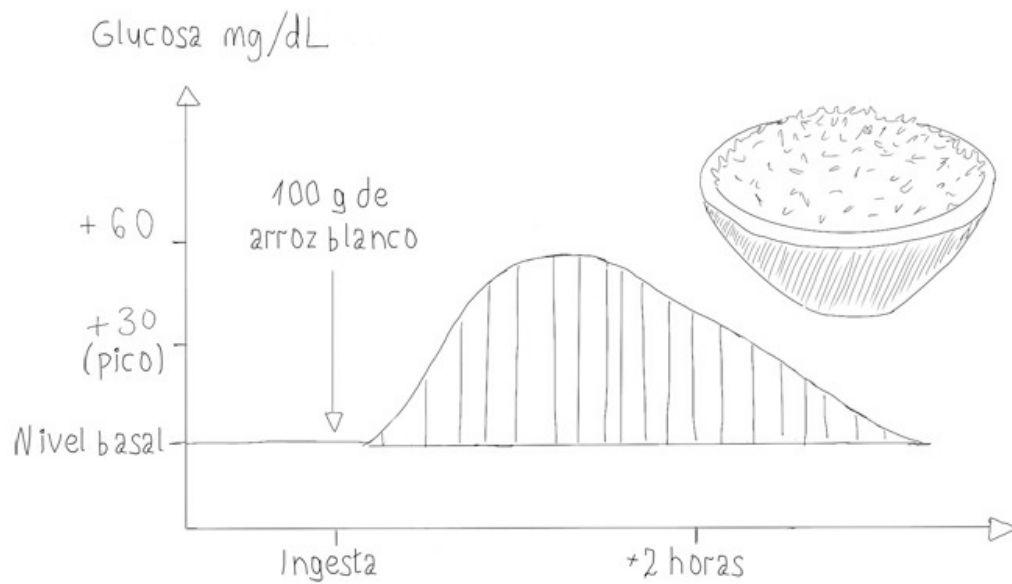
7

Si comes hidratos de carbono solos...

Pan, maíz, cuscús, pasta, polenta, arroz, tortillas mexicanas, pastel, chokolatinas, cereales, galletas, galletitas saladas, fruta, muesli, chocolate caliente, helado o cualquier otra cosa dulce...

... combínalos con fibra, grasas o proteínas

Cualquier verdura, aguacate, legumbres, mantequilla, queso, nata, huevos, pescado, yogur griego, carne, frutos secos, semillas.



El arroz integral es mejor que el arroz blanco para tu glucosa, pero sigue siendo arroz. Intenta vestirlo un poco para aplanar la curva.

¿Qué grasas debemos añadir?

A diferencia del azúcar (no hay azúcar bueno o azúcar malo, todo el azúcar es

lo mismo, independientemente de la planta de la que proceda), algunas grasas son mejores que otras.

Las grasas buenas son las saturadas (grasa animal, mantequilla, ghee y aceite de coco) o monoinsaturadas (de la fruta y los frutos secos, como el aguacate, las nueces de macadamia o las aceitunas). Para cocinar, utiliza grasas saturadas, que es menos probable que se oxiden con el calor. Las grasas monoinsaturadas, como las aceitunas y el aguacate, no soportan tan bien el calor. Una buena regla de oro para distinguirlas: siempre que puedas, cocina con grasas que sean sólidas cuando estén a temperatura ambiente.

Las grasas malas (que nos inflaman, dañan nuestra salud cardiovascular, hacen que ganemos grasa visceral y aumentan nuestra resistencia a la insulina) son las poliinsaturadas y las grasas trans, y las encontramos en los aceites procesados, como el aceite de soja, de maíz, de colza, de cártamo, de salvado de arroz, en alimentos fritos y comida basura (el único aceite de semillas que no es tan malo es el aceite de semillas de lino).

Cuando hay grasas en nuestra dieta, nos sentimos más saciados, pero tenemos que ser conscientes de este baile: si añadimos muchas grasas, contendremos en gran medida nuestros picos de glucosa, pero puede que empecemos a ganar peso. Añade un poco de grasa a tus comidas, una o dos cucharadas, pero no eches la botella entera de aceite de oliva en la pasta.

Por último, siempre que vayas a comprar, no permitas que te tomen el pelo y no pienses que las versiones «desnatadas» o con «menos grasas» son mejores para ti: el yogur griego con un 5 % de materia grasa te ayudará mucho más con tus curvas de glucosa que un yogur desnatado (más información al respecto en «Cómo detectar un pico en un paquete» en la página 247).

¿Cómo añadir la fibra?

Todos, absolutamente todos los vegetales, te proporcionan fibra. Junto con los frutos secos y las semillas, ¡son el mejor abrigo con el que arropar tus

hidratos de carbono! Incluso puedes probar suplementos de fibra, como los de cáscara de psyllium.

¿Cómo añadir las proteínas?

Las proteínas se encuentran en los productos animales, como los huevos, la carne, el pescado, los lácteos y el queso, y también en muchos productos de origen vegetal, como los frutos secos, las semillas y las legumbres. También puedes utilizar proteína en polvo. Busca las que solo tengan un ingrediente: la fuente de la proteína. Yo normalmente consumo proteína en polvo de cáñamo o de guisante. Asegúrate de que no lleva ningún edulcorante.

Padezco diabetes tipo 1. ¿Qué debería hacer?

Si vas a cambiar tu manera de comer para aplanar tus curvas de glucosa, habla primero con tu endocrinólogo. Ajustar la dieta sin ajustar la medicación puede provocar altibajos inesperados y las cosas se pueden torcer.

Padezco diabetes tipo 2. ¿Qué debería hacer?

Si actualmente te inyectas insulina o tomas cualquier medicamento, habla con tu médico antes de hacer cualquier cambio en tu dieta. Con el apoyo adecuado, muchas personas pueden revertir la diabetes tipo 2. Muchos miembros de la comunidad Glucose Goddess han compartido conmigo sus historias de cómo lo han hecho. Por ejemplo, Laura, con cincuenta y siete años, empezó a aplanar sus curvas de glucosa cuando pesaba 136 kilos. Tomaba metformina y glimepirida, dos medicamentos usados para tratar la diabetes tipo 2. Después de cambiar su forma de comer gracias a lo que había aprendido en mi cuenta de Instagram y trabajando codo con codo con su médico, perdió veintitrés kilos (y aún sigue bajando), hizo que su nivel de HbA1c pasara de 9 a 5,5 y redujo la dosis de medicación.

Cuando estoy en París, donde resido por temporadas, a menudo salgo a pasear por la mañana. En ese momento del día, cuando paso por delante de una panadería, me muero de ganas de devorar una *baguette*. Cuando tenemos

hambre, los hidratos de carbono desnudos nos parecen muy atractivos. Pero recuerdo que cuanto más hambre tengo, más vacío tengo el estómago y más grande será el pico que me provocarán esos hidratos de carbono desnudos (por eso es tan importante aplanar nuestra curva del desayuno). He desarrollado el hábito de arropar esa *baguette* : actualmente, me como unas almendras de la tienda de la esquina antes de dar el primer bocado al pan, y cuando llego a casa, lo unto con un poco de mantequilla.

Los trucos que alberga este libro han marcado una gran diferencia en las vidas de muchos miembros de la comunidad Glucose Goddess. Me alegra mucho que tú también empieces a probarlos. Y cuando lo hagas, recuerda: no pasa nada si no los puedes llevar siempre a la práctica. Solo con incorporarlos un poco a tu vida, cuando te resulte fácil, ya le echarás un cable a tu salud.

Chuletas

Cómo ser una «diosa de la glucosa» cuando las cosas se complican

Aquí tienes algunos consejos basados en situaciones concretas sobre las que me han pedido opinión: cuando tienes un antojo, cuando estás en un bar y cuando estás en el súper.

CUANDO TIENES UN ANTOJO

A veces, incluso con todos los trucos que te he descrito en estas páginas, puede que te venga un antojo de azúcar. Aquí tienes algunas ideas para vencerlo.

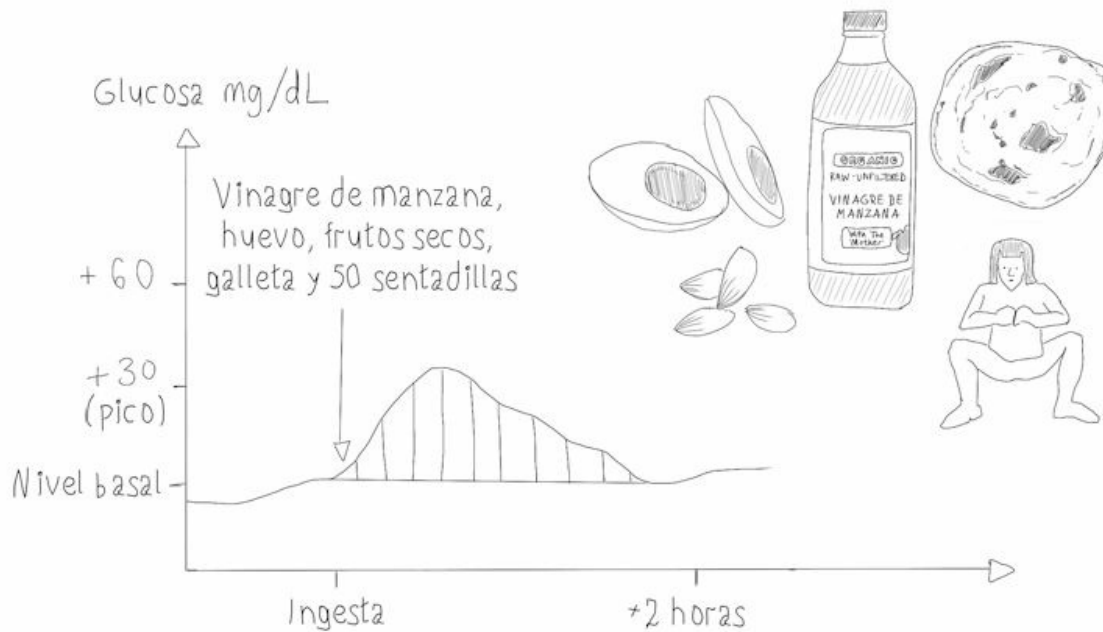
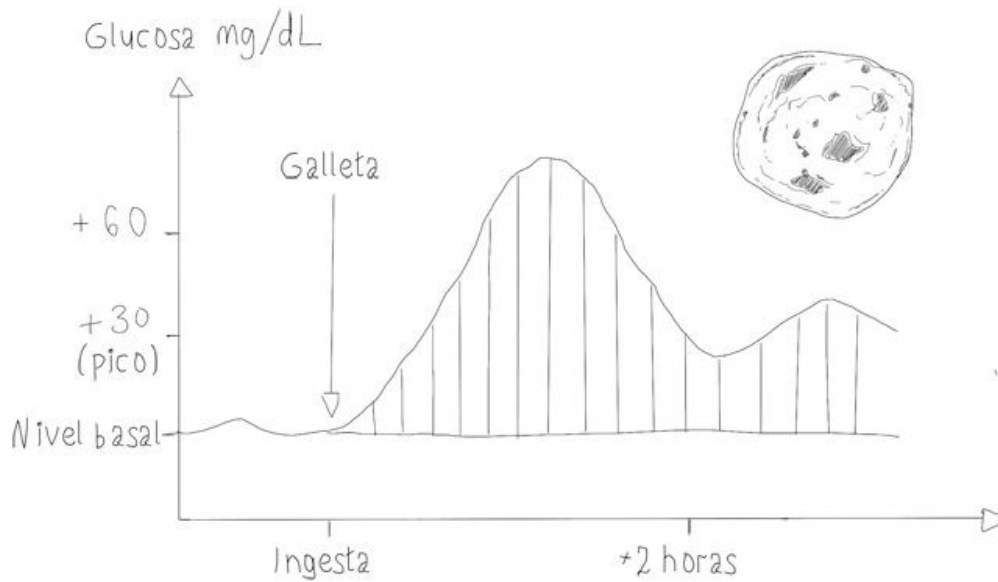
1. Dale veinte minutos al antojo para que se enfríe. Si nos remontamos a la época en la que cazábamos y recolectábamos, las bajadas de los niveles de glucosa indicaban que llevábamos tiempo sin comer. Como respuesta, nuestro cerebro nos decía que eligiéramos alimentos con una gran carga calórica. Actualmente, cuando tenemos una bajada de los niveles de glucosa, se suele deber a que lo último que hemos comido nos ha provocado un pico. Y sin embargo el cerebro nos dice que hagamos lo mismo, que elijamos alimentos con una gran carga calórica aunque no

estemos hambrientos (tenemos reservas de energía). Después de una bajada de glucosa, nuestro hígado entra en el escenario (al cabo de veinte minutos), libera la glucosa que tenía almacenada en las reservas, la vierte en el torrente sanguíneo y restablece los niveles. En ese momento, el antojo se suele desvanecer. Así que la próxima vez que estés a punto de coger una galleta, pon veinte minutos en un temporizador. Si tu antojo se debía a una bajada de glucosa, habrá desaparecido en cuanto suene la alarma.

2. Si ya han pasado los veinte minutos y sigues pensando en esa galleta, resérvala para comértela de postre en tu próxima comida. Mientras tanto, toma conciencia de que estás teniendo un antojo y recuerda que eso ya lo has vivido en otras ocasiones y que se acaba pasando. Luego prueba con alguno de estos mataantojos: té de raíz de regaliz o una cucharada de aceite de coco en el café. También puedes probar con té de menta, jugo de encurtidos, chicle, un gran vaso de agua con una pizca de sal. Lávate los dientes o sal a pasear.
3. Si no te puedes esperar al postre de tu próxima comida y has decidido que vas a comerte sí o sí tu antojo, bébete un gran vaso de agua con una cucharada de vinagre de manzana (o lo que puedas soportar más cercano a una cucharada).
4. Luego, arropa los hidratos de carbono. Cómete un huevo, un puñado de frutos secos, un par de cucharadas de yogur griego con un 5 % de materia grasa o un ramillete de brócoli asado antes de comerte ese capricho.
5. Cómetelo. ¡Disfrútalo!
6. Utiliza los músculos y muévete en la siguiente hora. Sal a pasear o haz sentadillas. Lo que te vaya mejor.

CUANDO ESTÁS EN UN BAR

Cuando tomes una bebida en un bar, no te pidas, de paso, un pico de glucosa y de fructosa (esto ya sería demasiado para el hígado).

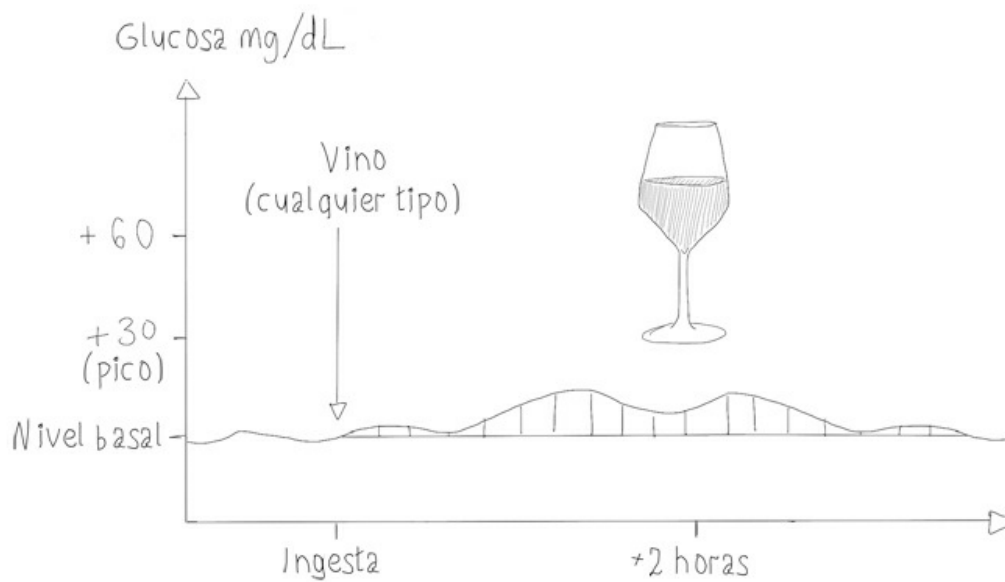


Este es la mejor combinación para afrontar un antojo.

Los alcoholes que mantienen los niveles estables son el vino (tinto, blanco, rosado, espumoso) y las bebidas espirituosas (ginebra, vodka, tequila, *whisky* e incluso ron). Podemos tomarlos con el estómago vacío y no nos

provocarán un pico de glucosa. Pero vigila con qué los mezclas: añadirles zumo de fruta, algo dulce o tónica provocará un pico de glucosa. Tómate el alcohol con hielo, con agua con gas o sifón, o con un poco de zumo de lima o limón. En el campo de la cerveza, que provoca picos por su alto contenido de hidratos de carbono, son preferibles las tipo *ale* (de fermentación alta) y *lager* (de fermentación baja) antes que las *stout* (cerveza negra como la Guinness) y las *porter* (cerveza oscura).

Y si estás picoteando, opta por los frutos secos y las aceitunas, ya que estos te ayudarán a equilibrar los niveles de glucosa, e intenta alejarte de las patatas fritas si puedes, ya que te provocarán picos de glucosa.



El vino no está mal, y el cava y las bebidas espirituosas tampoco;
pero aléjate de los cócteles y de la cerveza.

CUANDO ESTÁS EN EL SÚPER

Aplanarás tus curvas de glucosa de forma natural si reduces el consumo de la mayoría de los alimentos procesados, pero para las ocasiones en las que compres alguno, esto es lo que tienes que tener en cuenta.

Los productos que hay en el supermercado no tienen la medalla de la sinceridad precisamente. Nada más lejos de la realidad. Si un alimento procesado te va a provocar un pico de glucosa no te lo dirá de buenas a primeras en el envoltorio. Te lo esconderá como si fuera un secreto, y te distraerá con etiquetas como *light* o «sin azúcares añadidos», lo cual, desgraciadamente, no significa que el alimento sea saludable. Para poder averiguar si un alimento procesado te provocará un pico de glucosa, no mires el paquete por delante. Mira la parte de atrás.

CÓMO DETECTAR UN PICO EN UN PAQUETE

Lo primero que tienes que mirar es la lista de ingredientes, ordenados de forma descendente por peso. Si el azúcar está entre los primeros cinco ingredientes, esto significa que una proporción considerable de ese producto es azúcar, incluso si no sabe dulce (un panecillo blanco, por ejemplo, o un bote de ketchup) y te provocará un pico de glucosa. Si el azúcar está entre los cinco primeros ingredientes, ese producto será dulce y ya sabes qué significa eso: un pico de fructosa escondido.

Los fabricantes se han vuelto muy buenos poniendo diferentes nombres al azúcar para que a los consumidores nos resulte más difícil descifrar qué es qué. Sé que esto es un poco tedioso, pero te recomiendo que te leas la lista que hay a continuación de pe a pa, por lo menos una vez, para que conozcas qué ingredientes te provocarán un pico.

Los muchos nombres del azúcar en una lista de ingredientes

Localiza los siguientes nombres: néctar o sirope de agave, malta de cebada, azúcar de remolacha, jarabe de arroz integral, azúcar moreno, cristales de zumo de caña, azúcar de caña, caramelo, azúcar de coco, azúcar de

repostería, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, azúcar de dátil, fruta triturada, dextrina, dextrosa, zumo de caña evaporado, fructosa, zumo de fruta, zumo de fruta concentrado, concentrado de puré de fruta, galactosa, glucosa, sólidos de jarabe de glucosa, azúcar dorado, jarabe dorado, azúcar de uva, jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF), miel, azúcar glas, jarabe de malta, maltodextrina, maltosa, sirope de arce, azúcar mascabado, panela, fruta exprimida, azúcar sin procesar, sirope de arroz, sucanat, sacarosa, azúcar, azúcar turbinado.

Ingredientes:



media manzana exprimida



medio melocotón triturado



13 uvas exprimidas



11 moras trituradas



una pizca de zumo de limón

La lista de ingredientes de un inocente batido: azúcar con cuatro nombres distintos (y una pizca de zumo de limón). Sé que parece muy sano, pero recuerda que el zumo de frutas es solo azúcar.

Cabe hacer una mención especial al «zumo de fruta», «zumo de fruta

concentrado», «concentrado de puré de fruta» y «fruta exprimida»: estas expresiones aparecen cada vez con más frecuencia en las cajas de cereales, en los yogures y en los envases de muesli. Como ya sabes ahora, tan pronto como se desnaturaliza la fruta, se procesa y se le extrae la fibra, se convierte en un azúcar como cualquier otro. Cuando elijas tomarte un zumo o un batido, valóralo como evaluarías cualquier otro procesado: si los ingredientes principales son azúcar (es uno de los derivados de la «fruta» que acabamos de mencionar), evítalo. Sustitúyelo por un melocotón o una manzana.

MANTENTE FIEL A LOS HECHOS

A veces, parece como si todas las partes de un envoltorio intentaran confundirnos. Pero me alegra decirte que hay un paraíso de información objetiva: la información nutricional. Algo que deberíamos tener en mente antes de empezar es que, en los últimos años, los fabricantes han ido reduciendo las porciones recomendadas en sus paquetes para hacer que cuando mires los gramos de azúcar de una porción, no te parezca tan grave. Una porción más pequeña significa menos azúcar por porción. Pero venga ya, ¿quién se come solo dos galletas Oreo? Así que sé consciente de que los números absolutos que ves en un paquete no son lo más importante. La clave está en las proporciones. Te voy a explicar de manera eficaz cómo descifrar las cosas.



Gominolas alemanas hechas con un 25 % de zumo de frutas (recuerda que el azúcar del zumo de fruta es idéntico al azúcar de remolacha).

En primer lugar, ya te puedes saltar la línea de las calorías. Sí, es la línea con la letra más grande, porque los fabricantes quieren que te fijas en eso. Pero tal y como ya te he explicado, las moléculas son más importantes que las calorías. Y en la información nutricional están detalladas las moléculas de los alimentos para que todo el mundo, si sabe dónde mirar, las vea.

Cuando analices alimentos secos, como las galletas, la pasta, el pan, los cereales, las barritas de cereales, las galletitas saladas y las patatas fritas, ve directo a la parte de los hidratos de carbono. Los gramos al lado de «hidratos de carbono» y de la frase «de los cuales, azúcares», representan las moléculas que provocarán un pico de glucosa: los almidones y los azúcares. Cuanto más gramos haya, más aumentarán nuestros niveles de glucosa, fructosa e insulina, y se activará una reacción en cadena que hará que se te antojen cosas dulces.

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO, AZÚCAR, GLICERINA VEGETAL, FRUCTOSA, DEXTROSA, MALTODEXTRINA, MANTECA VEGETAL Y DE ACEITE DE PALMA MODIFICADO, ACEITE DE PALMISTE O DE PALMA, ALMIDÓN DE MAÍZ MODIFICADO, MANZANA EN POLVO, ACEITE DE PALMA, INGREDIENTES LÁCTEOS MODIFICADOS, CONCENTRADO DE PURÉ DE FRESA, ALMIDÓN DE MAÍZ, LEVADURA EN POLVO, LECITINA DE SOJA, SAL, ÉSTERES ÁCIDOS T ARTÁRICOS ACETILADOS MONO Y DIGLICÉRIDOS, COLORANTE (CONCENTRADO DE ZUMO DE ZANAHORIA), CITRATO DE SODIO, AROMA NATURAL, GEL DE CELULOSA, ÁCIDO CÍTRICO, ÁCIDO MÁLICO, MONO Y DIGLICÉRIDOS, GOMA DE CELULOSA, ALGINATO DE SODIO. CONTIENE INGREDIENTES DERIVADOS DEL TRIGO, LA LECHE Y LA SOJA.

Los ingredientes en las barritas crujientes de fruta Special K. ¿Sabes encontrar los seis nombres diferentes del azúcar que aparecen aquí?

Información nutricional

Tamaño de la porción

Cantidad por porción
Calorías

0

% ingesta de referencia*

Grasas 0 g **0 %**

de las cuales, saturadas 0 g **0 %**

de las cuales, trans 0 g

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 0 mg **0 %**

Hidratos de carbono 0 g **0 %**

de los cuales, fibra 0 g **0 %**

de los cuales, azúcares 0 g

contiene 0 g de azúcares añadidos **0 %**

Proteína 0 g

No es una fuente significativa de vitamina D, calcio, hierro y potasio

* El % de ingesta de referencia (IR) te informa de la cantidad en la que un nutriente en una porción del alimento contribuye a la dieta diaria. Como recomendación nutricional general se utilizan 2.000 calorías al día.

En la etiqueta de la información nutricional de un alimento envasado, es posible que las calorías aparezcan con una letra más grande, pero eso no es lo que te dirá si el alimento te provocará un pico de glucosa o no.

Esta sección también contiene la información sobre la fibra y, tal y como te he descrito en este libro, la fibra es el único hidrato de carbono que nuestro cuerpo no descompone. Cuanta más fibra haya en un alimento, más plana será la curva de glucosa después de comerlo. Así que aquí tienes una recomendación: para los alimentos secos, fíjate en la proporción de fibra e hidratos de carbono.

Elige productos cuyos ingredientes se acerquen al máximo a tener un gramo de fibra por cada 5 gramos de hidratos de carbono. Así es como lo puedes hacer: encuentra el número que esté al lado de los hidratos de carbono y divídelo entre cinco. Intenta encontrar un alimento que tenga esa cantidad de fibra (o la que más se acerque). ¿Por qué cinco? Es un tope arbitrario, pero yo lo utilizo porque es la proporción que encontramos en alimentos como los frutos del bosque. La ciencia no es exacta, pero yo he descubierto que cuanto más se acerca un alimento a esa proporción, más estable es la curva que provoca.

Información nutricional	
15 porciones por caja	
Tamaño de la porción	30 g
Cantidad por porción	60
Calorías	
% ingesta de referencia*	
Grasas 1 g	1 %
de las cuales, saturadas 0 g	0 %
de las cuales, trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 110 mg	4 %
Hidratos de carbono 25 g	8 %
de los cuales, fibra 14 g	57 %
de los cuales, azúcares 0 g	
contiene 0 g de azúcares añadidos	0 %
Proteína 2 g	
Vitamina D 2 mcg	10 %
Calcio 260 mg	20 %
Hierro 8 mg	45 %
Potasio 240 mg	6 %
* El % de ingesta de referencia (IR) te informa de la cantidad en la que un nutriente en una porción del alimento contribuye a la dieta diaria. Como recomendación nutricional general se utilizan 2.000 calorías al día.	

Información nutricional	
15 porciones por caja	
Tamaño de la porción	29 g
Cantidad por porción	100
Calorías	
% ingesta de referencia*	
Grasas 0 g	0 %
de las cuales, saturadas 0 g	0 %
de las cuales, trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 190 mg	8 %
Hidratos de carbono 25 g	8 %
de los cuales, fibra 2 g	8 %
de los cuales, azúcares 0 g	
contiene 7 g de azúcares añadidos	0 %
Proteína 2 g	
Vitamina D	20 %
Calcio	
Hierro	30 %
Potasio	2 %
* El % de ingesta de referencia (IR) te informa de la cantidad en la que un nutriente en una porción del alimento contribuye a la dieta diaria. Como recomendación nutricional general se utilizan 2.000 calorías al día.	

Compara estas dos etiquetas de cereales: Fiber One, a la izquierda; Special K, a la derecha. Fiber One tiene una mejor proporción de fibra e hidratos de carbono (14 gramos de fibra por 25 gramos de hidratos de carbono versus 2 gramos de fibra por 25 gramos de hidratos de carbono). Es, por tanto, una mejor opción.

Imagina que tienes que comprar pan. Vas al súper con tu lista y comparas las opciones para encontrar aquellos productos que mantengan los picos de glucosa más bajos. Dejas todos los panes que contienen azúcar entre los cinco primeros ingredientes, y entre el resto, eliges el que tenga más fibra por gramo de hidratos de carbono. *Voilà!*

PRUÉBALO. Coge algo que comas a menudo de tu despensa.

Fíjate en la parte trasera del paquete y comprueba si te provoca picos de glucosa. ¿El azúcar está entre los cinco primeros ingredientes? ¿Hay, por lo menos, un gramo de fibra por cada cinco gramos de hidratos de carbono?

¿Puedo combinar estos alimentos con proteínas y fibra de otra fuente?

Claro, por supuesto que sí. Siempre puedes comprar un alimento que te provoque un pico y luego, cuando vayas a comerlo, combinarlo con fibra, proteínas y grasa, como galletas Oreo con yogur griego y frutos secos. Pero te facilitarás la vida si empiezas con ingredientes que te mantengan los niveles de glucosa constantes.

¿Debería dejar de comprar productos que me provoquen picos o que tengan azúcar entre los tres primeros ingredientes?

¡No, no, esto sería draconiano! Lo más importante es que seas consciente de qué te provoca picos y qué no. Cuando me tomo un helado, sé que tiene un montón de azúcar. Está clarísimo que me dará un pico de glucosa. Lo sé. Es una decisión consciente. Lo como de manera ocasional, no cada día. De lo que como cada día, como el yogur, los cereales y el pan, compro las versiones que sé que mantendrán mis niveles de glucosa más estables.

OJO CON LAS MENTIRAS

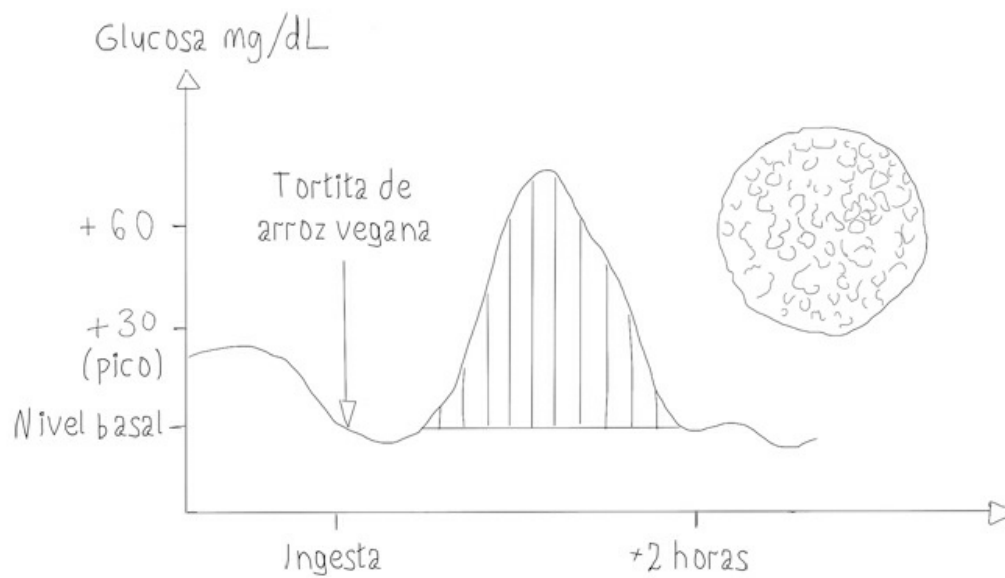
Aquí tienes algunas de las tareas detectivescas más divertidas: solo porque el envoltorio diga algo guay no significa que sea bueno para ti. Los envoltorios sofisticados y los reclamos de *marketing* tienen como objetivo único que compres esos productos. Por ejemplo, los términos *sin gluten*, *vegano* y *ecológico* no significan que un producto no te vaya a provocar un pico.

PRUÉBALO. Cuando vayas al súper, quédate por los pasillos externos. Si

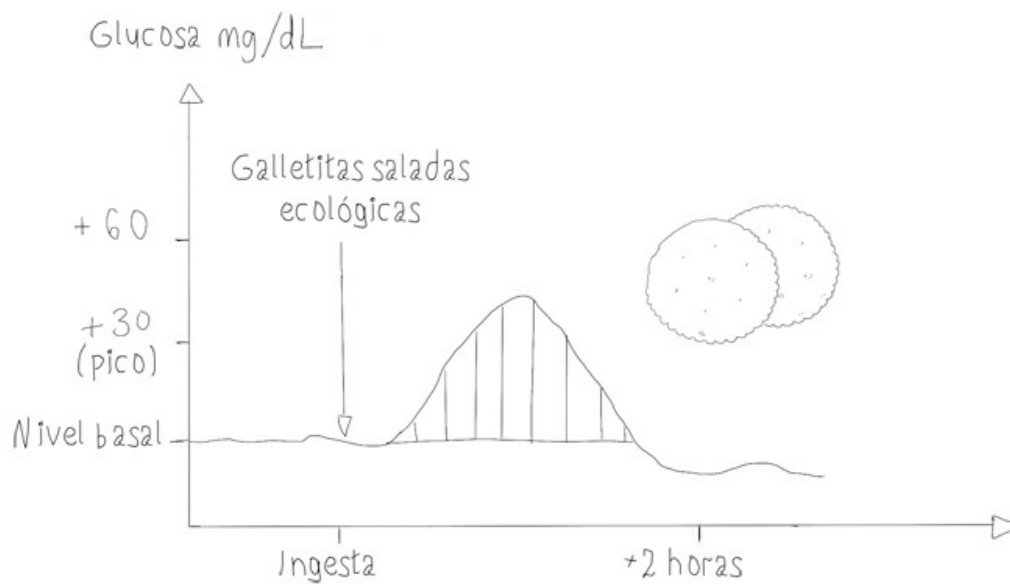
compras por las partes menos céntricas, encontrarás fruta, verdura, lácteos, carne, pescado (alimentos mínimamente procesados). Si te adentras en el corazón del supermercado, asegúrate de que utilizas las técnicas de este capítulo para elegir bien los alimentos procesados. Pronto, tu cerebro se convertirá en un escáner de picos.



Sin gluten no significa «saludable». Solo significa que no contiene esta glucoproteína. Pero igualmente puede contener otros almidones y montones de azúcar.



Vegano no significa «saludable». Solo significa que no contiene productos de origen animal. Igual que con los productos sin gluten, puede contener montones de almidones y azúcares.



Ecológico no significa «saludable». Igualmente puede contener montones de almidones y

azúcares.

Un último consejo: nunca vayas a comprar con el estómago vacío... Te saboteará el cerebro. Cuando yo lo hago, las verduras no me atraen lo más mínimo y parece que todos los productos con chocolate me estén llamando desde los estantes.

Un día en la vida de una diosa de la glucosa

Si utilizas los trucos de este libro, encontrarás muchas maneras de vivir como un dios o una diosa de la glucosa. Aquí tienes un ejemplo tomado de mi propia vida, en el que utilizo los trucos de este libro para aplanar mis curvas de glucosa.

Desayuno. Me tomé un café con un chorrito de leche entera, no desnatada—cuanto más contenido en materia grasa, más estable se mantiene mi glucosa—, dos huevos revueltos en una sartén con mantequilla y sal, servidos con un par de cucharadas de hummus de acompañamiento. Luego, una tostada de pan negro de centeno con mantequilla. Antes de salir de casa, cogí una onza de chocolate negro del 80 % (quería algo dulce, y es mejor consumirlo al final de una comida que a las once de la mañana, como solía hacer antes).

Trucos utilizados:

- Truco 4, «Aplana la curva del desayuno».
- Truco 6, «Opta por postres antes que picar algo dulce».

En el trabajo. Me tomé un té negro (normalmente, tomo té verde, pero no quedaba).

Almuerzo. Metí en el microondas las sobras de la noche anterior: judías verdes, bacalao al horno con tahíni, y arroz salvaje, y me lo comí justo en ese orden.

Trucos utilizados:

- Truco 1, «Come los alimentos en el orden correcto».

Tarde. Salí a pasear y pasé por delante de la galleta con el mejor aspecto del mundo. Así que me saqué una herramienta de mi caja de herramientas: me compré la galleta, pero no me la comí en ese momento. Volví a la oficina, me bebí un vaso de agua con una cucharada de vinagre de manzana, luego cinco almendras y luego me comí la galleta. Al cabo de unos veinte minutos me tocaba utilizar los músculos para ayudar a aplanar la curva. Así que me fui al baño y allí hice treinta sentadillas y diez flexiones apoyándome en el lavabo.

Trucos utilizados:

- Truco 7, «Toma vinagre antes de comer».
- Truco 10, «Arropa a los hidratos de carbono».
- Truco 8, «Después de comer, muévete».

Cena. Unos amigos venían a cenar. Serví vino blanco, que contiene menos glucosa y fructosa que el *gin-tonic*, por ejemplo. Serví *crudités* (zanahorias crudas y palmitos) de aperitivo. En cuanto nos sentamos, saqué mi ensalada de jamón favorita y patatas al horno con romero de guarnición. A estas alturas, mis amigos ya saben que se tienen que comer primero la ensalada y luego las patatas para aplanar las curvas de glucosa.

De postre, comimos fresas con crema inglesa espesa. Veinte minutos después de acabar los postres, nos levantamos todos y salimos a dar un paseo de diez minutos hasta la plaza del barrio. Cuando volvimos, mis invitados tenían tanta energía ¡que querían ayudarme a recoger los platos!

Trucos utilizados:

- Truco 1, «Come los alimentos en el orden correcto».
- Truco 10, «Arropa a los hidratos de carbono».
- Truco 8, «Después de comer, muévete».

Eres especial

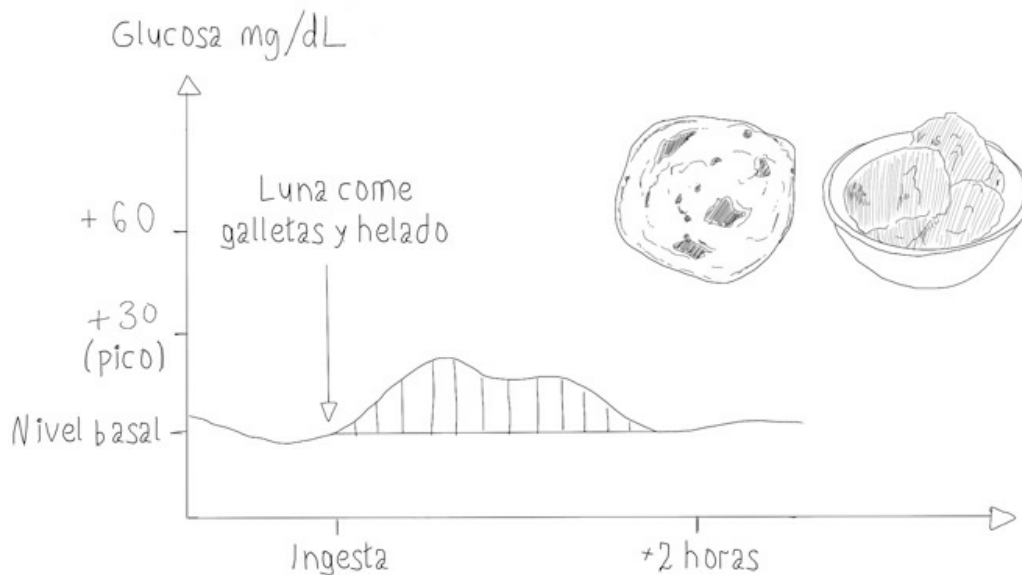
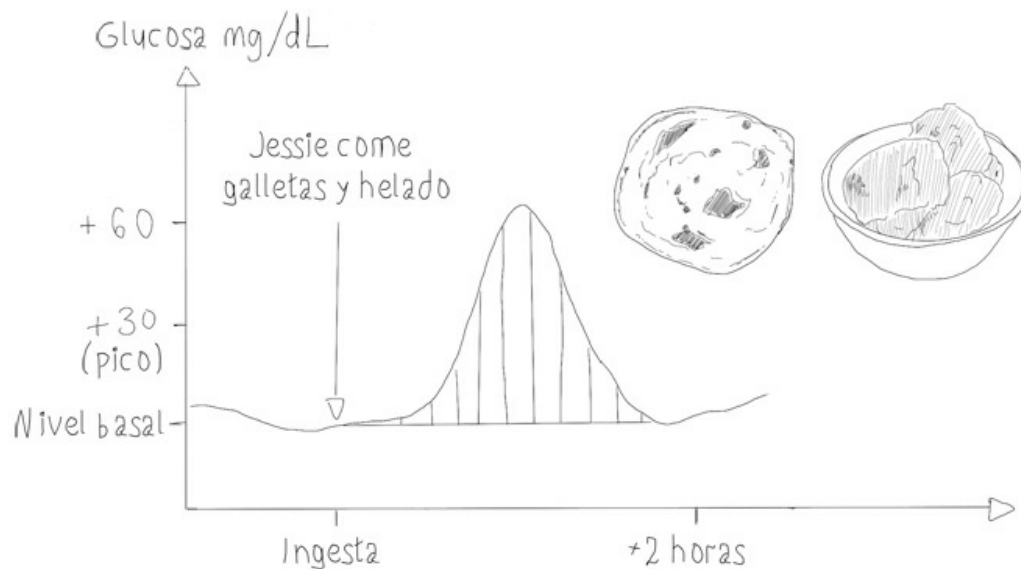
Los trucos de este libro funcionan para todo el mundo. Da igual quien seas, comer los hidratos de carbono al final y añadir un entrante verde a tu comida siempre aplanará tu curva de glucosa. Un desayuno salado es la mejor opción. El vinagre y el ejercicio físico te permitirán comerte un pastel y a la vez mantener la salud. Sin embargo, dentro de una categoría concreta de comida, por ejemplo, los postres, la mejor opción para una persona puede que no sea la mejor para otra.

En 2019 ayudé a mi amiga Luna a ponerse en forma con un monitor de glucosa y ella me ayudó con un experimento complejo. Primero, tomamos exactamente el mismo desayuno y el mismo almuerzo, que no nos provocaron picos. Luego, a media tarde, hice galletas, saqué helado del congelador y le pedí que nos lo comiéramos a la vez.

Lo que pasó fue alucinante.

Yo tuve un pico descomunal; ella, apenas. Ninguna de las dos hizo ejercicio en las dos horas anteriores o posteriores a la ingesta, ni tomó vinagre. Puede que te preguntes qué narices está pasando. ¿Por qué la galleta me disparó los niveles de glucosa por las nubes y a ella no?

Esto no fue por casualidad, ni un caso aislado. Desde 2015, equipos de investigación de todo el mundo han llegado a ese mismo resultado tan extraño: la misma comida puede crear diferentes respuestas dependiendo de la persona. ¹



Dos personas pueden tener respuestas glucémicas distintas a la misma comida.

Estas diferencias se deben a muchos factores: la cantidad de insulina basal, nuestra masa muscular, la diferente microbiota intestinal, estar más o menos hidratado, descansado o estresado, haber hecho ejercicio recientemente o no

(o hacerlo después de comer), y suma y sigue. Algunos estudios incluso descubrieron que si piensas que estás a punto de comerte algo dulce, esto puede provocar que lo que comas te genere un pico más grande a ti que a otra persona. ²

Pero aunque los niveles máximos de nuestros picos fueran distintos, se aplica el principio general: si Luna y yo hubiéramos comido frutos secos antes de la galleta, ambos picos hubieran sido proporcionalmente más pequeños.

Las diferencias individuales resultan útiles si nos fijamos en categorías concretas de comida. Por ejemplo, si nos centramos en las galletas, ese alimento no fue una buena elección para mí, mientras que para Luna no estuvo tan mal. Así que si tengo un antojo de algo dulce, sé que las galletas no son la mejor opción para mí, mientras que parece que la tarta de manzana la puedo tolerar bastante bien.

Reitero que este experimento está incompleto. Puede que Luna tuviera un pico pequeño porque tenía más insulina en el cuerpo, lo cual podría indicar que ella tiene una salud metabólica más débil que la mía. La ciencia aún tiene un largo camino que recorrer.

Los trucos de este libro funcionan con todo el mundo, no necesitas ponerte un MCG para utilizarlos. Pero si algún día te pones uno, puede que descubras alimentos concretos que te van mejor a ti.

Si quieres ir más allá, puedes combinar los datos de un MCG con un análisis de tu flora intestinal, y con la respuesta de la grasa en sangre ante estos alimentos. Tim Spector, promotor de este libro, es un científico que fundó una empresa llamada Zoe que se dedica justamente a eso. Yo ya he probado su producto, y lo tengo muy claro: es el futuro.

Fin

Me siento afortunada de recibir vuestros mensajes cada día. En todos ellos se llega a una conclusión rotunda: aplicar estos trucos ha supuesto un antes y un después en vuestras vidas, independientemente de la dieta, el estilo de vida, la edad, el lugar de residencia o los problemas de salud previos. Ahora que estoy acabando este libro y escribo estas palabras desde mi casa en París, quiero daros las gracias por darme la oportunidad de compartir la ciencia.

Sé lo difícil que puede resultar intentar mantenerse en un buen estado. Somos muchos los que hemos estado mal informados, escuchando mensajes contradictorios de aquí y de allá. Durante mucho tiempo yo también estuve así. Efectivamente, hay muchos problemas con las recomendaciones alimentarias que recibimos en la actualidad, y en contadas ocasiones es información completamente imparcial.

Quizá por eso has ido siguiendo una dieta u otra, que no solo no te ha funcionado, sino que además ha empeorado tus problemas. Quizá tu cuerpo se haya sentido como una caja negra. Quizá hace años que te sientes cansado; quizá estás combatiendo antojos o el aumento de peso o una patología crónica. Quizá sufres depresión, tienes problemas de fertilidad o cada día te acercas más a la diabetes tipo 2. Quizá te sientas perdido a la hora de abordar tu diabetes tipo 1 o tu diabetes gestacional. Quizá te mediques por un problema que te han dicho que no tiene remedio. Espero que leyendo este libro hayas aprendido que los síntomas que experimentas son en realidad poderosos mensajes. Tu cuerpo te está hablando.

Mi objetivo ha sido llevar ciencia objetiva y actualizada al terreno de la

acción, para convertir investigaciones imparciales en herramientas realistas que te proporcionen conocimiento sobre el funcionamiento de tu cuerpo y que te ayuden a sentirte genial.

¿Qué harás? ¿Escucharás a tu cuerpo, entenderás cómo funciona la palanca de la glucosa en la cabina del piloto y reflotarás a la altitud de crucero? Espero que sí. Cuando lo hagas, recuerda la importancia de ser amable contigo en el proceso. Espero que luego ayudes a tus padres, hermanos, hijos, amigos y conocidos a hacer lo mismo. Juntos podemos ayudar a todo el mundo a reconectar con sus cuerpos, persona a persona. Espero que me comentes cómo va. Me encantaría oír tu experiencia. Escríbeme en Instagram, a @glucosegoddess.

Agradecimientos

Se necesitó un esfuerzo colectivo para crear este libro. ¡Y qué colectivo! Me gustaría dar las gracias a las personas que forman parte de la comunidad Glucose Goddess, que con sus informaciones, sus historias y su pasión han contribuido a esta obra. Este libro nació del movimiento que estamos construyendo juntos.

Me gustaría dar las gracias a Susanna Lea, la agente de mis sueños, por aportarme su experiencia, humor y sabiduría. Gracias a Mark Kessler y a todo el mundo en SLA por recibirme con los brazos abiertos. Gracias al equipo de Simon & Schuster y a Emily Graff por el entusiasmo y el compromiso. A Short Books, Rebecca Nicolson y Aurea Carpenter, por su fuerza y dedicación. A Evie Dunne, por sus brillantes ilustraciones.

Gracias a Robert Lustig por sus comentarios, que necesitaba como agua de mayo. A Elissa Burnside, mi primera amiga y mi primera lectora, por su forma de ser y su amor. A Franklin Servan-Schreiber por canalizar el universo por mí. A David Servan-Schreiber por allanar el camino.

A mis amigos, gracias por ser los mejores y por compartir esta aventura conmigo. A Dario, por su amor incondicional. A Sefora, por ayudarme a ir por la vida. Gracias a Alice, Paul, Ines, Mathieu, Arthur, Jasmyn y a toda mi familia. Gracias, papá, por tu bondad. Gracias, mamá, por ser mi diosa.

Gracias a Anne Wojcicki, Kevin Ryan y Thomas Sherman por creer en mí e iluminar mi camino.

Gracias a todos los científicos que han hecho estudios por todo el mundo, y a los que les precedieron, sobre cuyos hombros descansa este trabajo.

Gracias a Axel Esselmann y Lauren Kohatsu por creer desde el principio en esta obra. Gracias a todos los que, en 23andMe, moldearon mis conocimientos sobre cómo podemos hacer que la ciencia sea accesible. Gracias a Bo, por su ayuda haciendo que esta locura de proyecto despegara.

Para concluir, también quiero darme las gracias a mí misma. Por confiar en aquello que ilumina el alma y seguirlo. Por despertar e ir a por ello. Aunque no fuera un trayecto fácil, me alegro de que esa idea me escogiera a mí y espero haber podido hacerle justicia.

Acerca de la autora

Jessie tiene la misión de traducir la ciencia más innovadora en consejos fáciles para ayudar a la gente a mejorar su salud física y mental. Es la fundadora de la famosa cuenta de Instagram @glucosegoddess, donde enseña hábitos alimentarios saludables a decenas de miles de personas. Estudió la carrera de Matemáticas en el Kings' College, en Londres, y un máster de Bioquímica en la Universidad de Georgetown. Su labor en una empresa emergente de análisis genético en Silicon Valley hizo que se diera cuenta de que para disfrutar de una buena salud, los hábitos alimentarios son más importantes que la genética. En este libro, Jessie relata sus sorprendentes descubrimientos sobre el papel crucial del azúcar en sangre en todos los aspectos de nuestras vidas, desde los antojos a la infertilidad, y también comparte los sorprendentes trucos que te ayudarán a optimizar los niveles de azúcar sin tener que renunciar a lo que te gusta.

Notas

La revolución de la glucosa

Jessie Inchauspé

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Glucose Revolution: The Life-Changing Power of Balancing Your Blood Sugar*

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© de la imagen de la portada, Shutterstock

© Jessie Inchauspé, 2022

International Rights Management: Susanna Lea Associates

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2022

© de las ilustraciones del interior, Evie Dunne

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

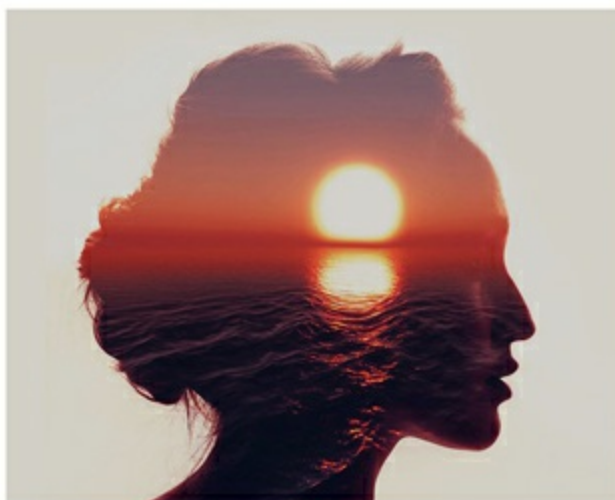
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2022

ISBN: 978-84-1119-018-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

**¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!**



Libros de autoayuda

¡Síguenos en redes sociales!





Siente lo que comes

Rodríguez Urrutia, Amanda

9788411190053

256 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cada vez se sabe más de la relación entre la microbiota –el conjunto de bacterias que viven en nuestro intestino– y la salud. Pero ¿sabías que su estado también tiene mucho que ver con nuestro bienestar mental? ¿Que

existen unas sustancias llamadas psicobióticos, presentes en ciertos alimentos, que pueden ayudarte a sentir menos ansiedad, tristeza o irritación? ¿Que en función de cómo cuidas de las bacterias que viven en tu intestino podrías estar ayudando a tu cuerpo a prevenir enfermedades como la depresión? Y es que el intestino está estrechamente relacionado con el cerebro en una permanente comunicación que condiciona nuestra forma de estar en el mundo. La doctora Amanda Rodríguez-Urrutia, psiquiatra e investigadora referente en este ámbito, nos desvela en este libro los misterios de uno de los órganos más desconocidos del cuerpo humano. Lejos de fórmulas mágicas y basada en los últimos descubrimientos científicos, con la propuesta de la doctora distinguirás los alimentos más adecuados para potenciar tu salud, la importancia del ejercicio físico y de un descanso adecuado, así como muchas otras ideas que te ayudarán a tomar conciencia de que la salud de tu mente empieza en el sistema digestivo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



El comisionado del cielo

Soriano Martí, Alicia

9788411190282

160 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

«Por la testarudez de José, por su bondad y porque emanaba un halo de espiritualidad, su familia lo bautizó con el apodo del "Lama Maño". Y es que José pertenecía en realidad a otro mundo, a otra dimensión. Era el comisionado en la Tierra de unos seres muy evolucionados, unos entes que

habían abandonado ya su existencia como humanos y que, después de sucesivas reencarnaciones, habían acumulado toda la sabiduría que sus almas habían adquirido a lo largo de sus experiencias terrenales. Probablemente, nadie, ni tan siquiera su propia familia, supo advertir esta realidad hasta que, quizás, fue ya tarde.» José Soriano Sáez es hombre con un carácter excepcional, bueno y servicial. En eso, y en el hecho de que cocina la mejor tortilla de patatas del mundo, coinciden todos. Tal es su bondad que muchos incluso le llaman el «Lama Maño». A través de la vida poco común y un tanto mística de José nos sumergiremos en las aventuras y los dramas de una familia corriente pero encantadora, junto a la que convive una dimensión invisible y mágica, la de los «Elevadísimos». José, que forma parte de esta hermandad de almas evolucionadas que vigilan atentamente el devenir de las personas, ha sido elegido para llevar a cabo una tarea muy importante en la Tierra. Su principal misión es recordar a esos seres superiores qué significa ser humano: las alegrías, los sufrimientos y los placeres de la vida terrenal, Así, la «Hermandad» de los Elevadísimos podrá comprender mejor y seguir guiando a las almas que regresan a su origen y vuelven a encarnarse. Las aventuras de José en la Tierra están marcadas por una gratitud inmensa a la vida. Una historia inspiradora que, bajo un barniz de fantasía, esconde el tierno homenaje de una hija a su padre, y que nos invita, ante todo, a saborear la vida con los cinco sentidos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Geniotipo

Estruch, Tony

9788411190022

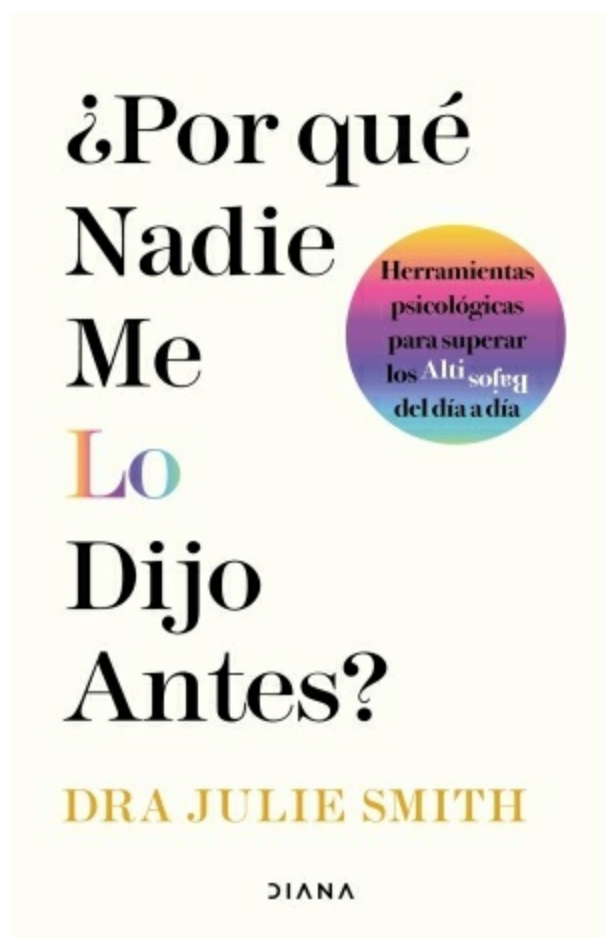
232 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Amar lo que hacemos es el secreto para conseguir grandes logros en la vida, y para ello es necesario conocer cuál es nuestra pasión y nuestro genio. Y es que nadie es bueno en todo pero todo el mundo es genial haciendo algo,

porque todos tenemos un don especial que nos hace únicos. Descubrir y potenciar ese algo especial es el propósito de este libro. Porque para desplegar todo tu talento y ofrecerlo al mundo, primero has de saber qué clase de genio eres. Es decir, debes conocer tu geniotipo. Tras diez años investigando sobre el talento humano en colaboración con expertos de múltiples disciplinas, Tony Estruch presenta la revolucionaria teoría de los geniotipos, una herramienta de autoconocimiento llamada a marcar una nueva era en el mundo del desarrollo personal. Para encontrar nuestro geniotipo, debemos identificar nuestras aptitudes innatas, y este libro, con numerosos ejemplos prácticos, anécdotas y cuestionarios, nos ofrece todas las claves para lograrlo. Así, aprenderemos a desarrollar al máximo nuestras capacidades y no solo alcanzaremos con éxito nuestro propósito de vida en el plano personal y profesional, sino que también comprenderemos mejor a familiares, amigos y compañeros. Con un estilo sencillo, directo e inspirador, Tony Estruch nos revela que no necesitamos hacer nada especial para convertirnos en un genio; solo descubrir y alimentar lo que ya somos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



¿Por qué nadie me lo dijo antes?

Smith, Julie

9788411190275

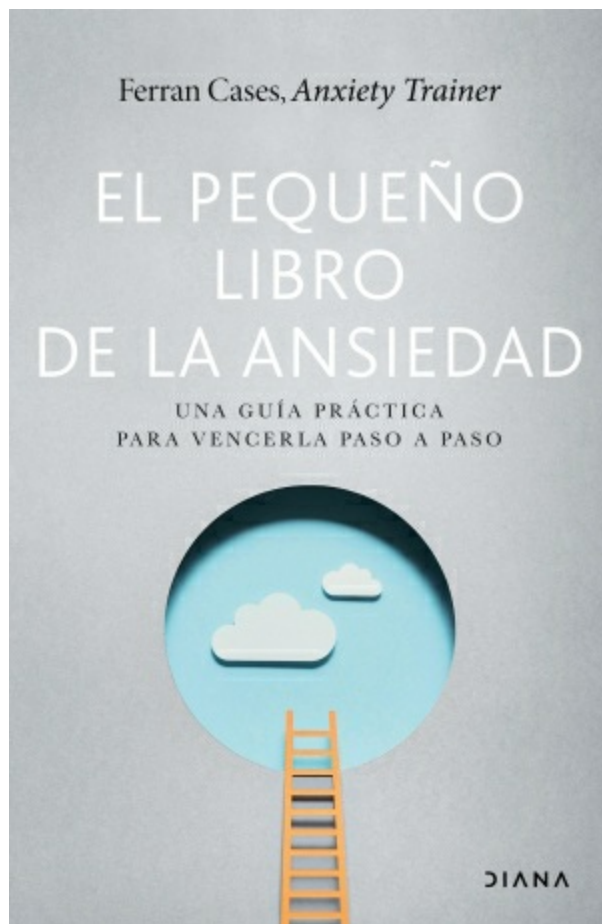
256 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

«Sentirás como si tuvieras a un terapeuta sentado a tu lado todo el tiempo, empoderándote en cada situación para que actúes desde la mejor versión de ti

mismo», Nicole LePera, autora bestseller del New York Times «Inteligente, esclarecedora y cálida, la Dra. Julie es a la vez la experta y la amiga sabia que todos necesitamos», Lori Gottlieb, autora bestseller del New York Times Basándose en sus años de experiencia como psicóloga clínica, la Dra Julie, que ha revolucionado las redes sociales compartiendo contenido de gran utilidad sobre la salud mental, te enseña en este libro todo lo que necesitas saber para sortear con éxito los altibajos más comunes de la vida. Repleto de los recursos secretos de una avispa terapeuta, este libro resulta imprescindible para aquellas personas que desean cuidar de su salud mental. La Dra. Julie ofrece consejos expertos pero sencillos, así como técnicas poderosas para fomentar nuestra resiliencia, sin importar lo que esté sucediendo a nuestro alrededor. Escrito en capítulos cortos y con un estilo ágil y práctico, puedes ir directo a la sección que necesites en función del reto al que te estés enfrentando e inmediatamente encontrarás las herramientas apropiadas para ayudarte, por ejemplo, con: - La gestión de la ansiedad. - Los conflictos en las relaciones. - El manejo de las críticas - Los estados de ánimo bajos - Construir más autoconfianza - Encontrar tu motivación - Aprender a perdonarte Este libro da en el clavo respecto a los asuntos que más nos afectan a todos en el día a día y ofrece soluciones prácticas y sencillas que, sin embargo, te pueden llegar a cambiar la vida.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



El pequeño libro de la ansiedad

Cases, Ferran

9788418118203

200 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Angustia, nervios, preocupación, pánico... todos nos hemos visto afectados por la ansiedad alguna vez. No en vano es una de las afecciones mentales más comunes en Occidente, que puede presentarse como una simple molestia pero que en ocasiones se convierte en una enorme nube negra que nos impide vivir

como queremos.

Ferran Cases, experto en ansiedad, nos invita a explorar los patrones que nos llevan a sentir ansiedad y nos enseña cómo cambiarlos. Todo ello en pequeños y asequibles pasos, que el autor representa en forma de una escalera de etapas a superar. Peldaño a peldaño, aprenderemos a respirar, a calmar nuestra voz interior y controlar los pensamientos catastróficos, a empaparnos de la importancia del ejercicio físico o del mindfulness, a cultivar hábitos que nos permitan seguir avanzando... El camino para salir de la ansiedad pasa por conocernos a nosotros mismos y reconducir nuestra manera de interpretar el mundo, y solo hay que tener el valor de dar el primer paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JESSIE INCHAUSPÉ

Autora del bestseller internacional *La revolución de la glucosa*



100
recetas super
fáciles

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

El MÉTODO

Cuatro semanas y 100 recetas
para deshacerte de los antojos,
recuperar energía y sentirte increíble

DIANA

Table of Contents

[Sinopsis](#)

[Portadilla](#)

[Testimonios](#)

[La pregunta que lo empezó todo](#)

[El experimento piloto con 2.700 personas](#)

[¿El Método de la revolución de la glucosa es para ti?](#)

[Primero, algunas explicaciones científicas importantes...](#)

[El programa de cuatro semanas](#)

[Puede que te preguntes...](#)

[El cuaderno de ejercicios](#)

[SEMANA 1. DESAYUNO SALADO](#)

[SEMANA 2. VINAGRE](#)

[SEMANA 3. ENTRANTE VEGETAL](#)

[SEMANA 4. MOVIMIENTO](#)

[Platos principales para cualquier ocasión](#)

[Postres para cualquier ocasión](#)

[SOS: antojos](#)

[He acabado la semana 4. Y ¿ahora qué?](#)

[Referencias científicas](#)

[El equipo ideal](#)

[Acerca de la autora](#)

[Créditos](#)

[¡Encuentra aquí tu próxima lectura!](#)

ÍNDICE

[Portada](#)

[Sinopsis](#)

[Portadilla](#)

[Testimonios](#)

[La pregunta que lo empezó todo](#)

[El experimento piloto con 2.700 personas](#)

[¿El Método de la revolución de la glucosa es para ti?](#)

[Primero, algunas explicaciones científicas importantes...](#)

[El programa de cuatro semanas](#)

[Puede que te preguntes...](#)

[El cuaderno de ejercicios](#)

[SEMANA 1. DESAYUNO SALADO](#)

[SEMANA 2. VINAGRE](#)

[SEMANA 3. ENTRANTE VEGETAL](#)

[SEMANA 4. MOVIMIENTO](#)

[Platos principales para cualquier ocasión](#)

[Postres para cualquier ocasión](#)

[SOS: antojos](#)

[He acabado la semana 4. Y ¿ahora qué?](#)

[Referencias científicas](#)

[El equipo ideal](#)

[Acerca de la autora](#)

[Créditos](#)

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

«¿Te mudarías a mi casa?» La primera vez que Jessie Inchauspé recibió esta petición de uno de sus lectores, a quien por supuesto no conocía, fue pocos días después de la publicación del libro que iba a cambiar por completo la conversación acerca de la nutrición y las dietas: *La revolución de la glucosa*. En su libro, Jessie había compartido numerosos y contundentes argumentos científicos acerca del modo en que la glucosa afecta a todos los aspectos de nuestra vida y nuestra salud, así como trucos sencillos para aprender a manejarnos con sus efectos. Tras esa petición y el gran éxito internacional de su obra, llegaron muchas más...

Pero, ¿por qué tantas ofertas para mudarse a casa de desconocidos? Porque sus seguidores querían que estuviera a su lado para ayudarles a poner en práctica la ciencia de *La revolución de la glucosa*, día a día, comida a comida. Querían un plan. Un libro práctico, recetas, ánimo e inspiración.

Este libro es el resultado de tantas y tantas de estas peticiones. En él, Jessie comparte sus trucos, recetas, listas de la compra y planes, tal y como lo haría con un buen amigo o un familiar. Se trata de una guía que abarca 4 semanas con sus 100 recetas favoritas que ayudará a los lectores a persistir en la práctica, a equilibrar sus niveles de glucosa y a empezar a sentirse mejor que nunca.

El 90 % de la población vive con niveles de glucosa inestables, y la mayoría ni siquiera lo sabe, aunque a todos nos resulten familiares los síntomas: antojos, fatiga crónica, hambre constante, inflamación, problemas de sueño, problemas hormonales... Sabemos ya que empezaremos a sentirnos mejor y recuperemos nuestros niveles de energía normales cuando aplanamos la curva de la glucosa. Pero, ¿cómo se hace eso? Desde luego, no a base de contar calorías ni de eliminar de la dieta ciertos grupos de

alimentos. No, lo que vamos a hacer es utilizar una serie de principios basados en los últimos descubrimientos científicos: tomar un sabroso desayuno salado, empezar siempre las comidas con un buen plato de vegetales, incorporar el vinagre a nuestra dieta, movernos un poco después de comer... Una vez estos principios se convierten en hábitos recuperamos nuestra salud y nos sentimos mucho mejor.

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA®

EL MÉTODO

JESSIE INCHAUSPÉ

DIANA

TESTIMONIOS *de las personas que han probado* EL MÉTODO DE LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

«Dejar de tener antojos ha sido un punto de inflexión enorme. Ahora ya no pienso en comida todo el día. Tengo la sensación de haberme quitado un lastre de encima.»

«Esto deberían hacerlo todas aquellas personas a las que les cuesta mantenerse fieles a un plan. El hecho de que implementar estos trucos sea tan fácil y sutil hace que sea factible. La mayoría de las dietas son tan estrictas que, cuando cometes un error (lo cual es totalmente inevitable), te sientes fatal y acabas, o bien dándote un atracón para aliviar la decepción, o bien dejándola. Como estos trucos se acaban convirtiendo en una parte habitual de tu día a día, poco a poco puedes ajustar tu manera de comer para lograr lo que necesitas sin sentir que te estás privando de algo.»

«Me siento de maravilla. Y, sorprendentemente, he perdido peso en la zona de la barriga comiendo más que nunca e incluso comiendo postre.»

«He vuelto a tener la regla después de muchos años sin tenerla.»

«No puedo agradeceréte lo suficiente. ¡Este Método me ha cambiado la vida por completo!»

«Me siento mucho mejor en todos los sentidos. Es como si me hubiera convertido en una persona distinta y ¡no podría estar más feliz! He perdido peso, y la depresión que sufría se ha difuminado mucho. Me siento genial y, además, he dejado de sentir que tengo la mente nublada.»

«Llevaba más de cinco meses sin ovular a causa del síndrome del ovario poliquístico, y siguiendo el Método pude ovular y quedarme embarazada. Estaba a punto de empezar a medicarme para ovular (Clomid), pero, gracias a este plan, lo logré de forma natural. Mi marido y yo estamos FELICES.»

«Solía planear acabar todas las tareas diarias y los encargos antes de las dos del mediodía porque luego estaba hecha polvo. Apenas me podía mover, y a menudo me echaba una siesta. ¡Ahora tengo energía todo el día! Es increíble y no me puedo creer lo mucho que puedo llegar a hacer ahora.»

«Tenía diabetes tipo 2. Mi dietista me había dicho que, como aparte de diabetes también tengo celiaquía, ajustar mi metabolismo sería como ajustar la trayectoria de un petrolero. Pero noté los resultados con este Método al cabo de cuatro días. Lo seguí más de cuatro semanas, y mi HbA1C bajó de 9,6 a 4,7 en cuatro meses. Ya no tengo diabetes. Y he perdido 25 kilos. Esto debería estar disponible a nivel institucional para cualquier persona con diabetes o prediabetes.»

«Sorprendentemente, una de las mayores diferencias que he notado ¡ha sido en la piel! Se me ha reducido el acné drásticamente. Un efecto colateral inesperado pero agradable :).»

«Tengo eccema e intolerancia a la histamina. Ambos me provocan erupciones rojizas en la cara y el cuerpo. La primera semana ya vi una gran mejora.»

«Lo mejor de este Método es que me he dado cuenta, a los 55 años, de que puedo hacer cambios en la dieta que me hacen sentir mejor, pero sin sentir que me estoy castigando.»

«Me ha bajado la presión arterial, se me cae menos el pelo y he perdido peso, sobre todo en la zona del abdomen. ¡Agradezco mucho estos consejos que me han cambiado la vida! Conozco mucha gente que se beneficiaría de esto.»

«Mi endocrinólogo me ha preguntado qué he hecho para mejorar mi salud y está alucinando con lo mucho que he mejorado.»

«Esto le iría bien a cualquier persona que sienta que ha perdido el equilibrio, pero no sepa identificar el porqué.»

«Este Método tendría que llamarse: cambia tu vida en cuatro pasos.»

«He perdido 2,8 kilos en cuatro semanas, y lo increíble es que es grasa de la cintura y de la barriga. Por temas de salud quería perder 6 kilos y ahora ya estoy a medio camino. Me ha resultado fácil y agradable. Voy a seguir incorporando todos estos cambios hasta que los interiorice por completo. Gracias.»

«Este Método le resultaría beneficioso a todo el mundo.»

«Mi relación con la comida ha cambiado por completo. ME ENCANTA que el Método no demonice ningún tipo de alimento ni de antojo; no hay que dejar de hacer nada.»

«Me noto el cuerpo fantástico. Las articulaciones ya no me duelen tanto. ¡Y he reducido muchísimo los antojos!»

«Estoy en fase perimenopáusica y siento que estos trucos han aliviado síntomas como cansancio, falta de energía, niebla mental, y la sensación de tener hambre todo el rato.»

«Muchas gracias por este Método. Llevaba mucho tiempo sintiéndome atascada y ahora he hecho un clic, y ¡estoy viendo los resultados!»

LA PREGUNTA QUE LO EMPEZÓ TODO

«Jessie, ¿te puedes venir a vivir conmigo?» La primera vez que me hicieron esta pregunta fue en un mensaje de Instagram en mayo de 2022, unos días después de publicarse mi primer libro, *La revolución de la glucosa*. En él explicaba científicamente cómo el azúcar en sangre (también conocido como *glucosa*) afecta en todos los niveles de nuestra vida y compartía diez trucos fáciles para tomar las riendas y no solo sanar nuestro cuerpo, sino también recuperar la felicidad, la energía y la salud.

Entonces, ¿por qué de repente todo el mundo me quería de compañera de piso? Porque mucha de la gente que leyó mi primer libro se quedó con ganas de más. Integrasteis mis investigaciones, que demostraban que la inmensa mayoría de nosotros sufrimos picos de glucosa (aumentos súbitos del azúcar en sangre después de comer) y que la mayoría no lo sabemos. Reconocisteis en primera persona las señales asociadas a los picos de glucosa (antojos, fatiga crónica, adicción al azúcar, mala calidad del sueño, inflamación, mente nublada, síndrome del ovario poliquístico, diabetes y mucho más...). Entendisteis los trucos y os encantó lo fáciles que eran, pero queríais un plan para ponerlos manos a la obra.

Me queríais tener al lado para que os ayudara a poner en práctica la ciencia, día a día, comida a comida. Queríais un libro de ejercicios, de recetas, de motivación y de inspiración. Queríais saber cómo habían sanado los demás. Queríais ayuda para que los trucos relativos a la glucosa se convirtieran en hábitos de por vida.

Me encantó esta magnífica idea, así que me senté y me puse manos a la obra.

Pensé en cómo empecé a aplicar esos trucos en mi vida cuando inicié mi aventura de la glucosa hace cuatro años. Pensé en cómo decidí el primer truco. Y luego el segundo. Pensé en cómo decidía qué alimentos comprar y en los primeros nuevos platos que cociné. Pensé en lo que les digo

últimamente a mis amigos cuando me piden un plan, paso a paso, para empezar su aventura de la glucosa.

Pensé en qué receta le recomiendo a un familiar que me llama para que le inspire. Pensé en lo que me decía a mí misma y en lo que me motivó por el camino. Me puse en contacto con los lectores de mi primer libro y pregunté a quienes habían convertido los trucos en hábitos para saber lo que los había ayudado. Luego les pregunté a aquellas personas a las que les había parecido más complicado mantener los trucos, para saber qué necesitaban.

De esta investigación saqué dos cosas: en primer lugar, mucho entusiasmo por mi parte y, en segundo lugar, el libro que tienes en las manos. Te presento... (redoble de tambores, por favor): *La revolución de la glucosa: el Método*.

Este complemento práctico a *La revolución de la glucosa* es una guía de cuatro semanas para ayudarte a incorporar los trucos más importantes relativos a la glucosa en tu vida diaria. Incluye un cuaderno de ejercicios, paso a paso, en el que puedes escribir; cien de mis recetas preferidas, fáciles y deliciosas, y respuestas a todas tus preguntas.

Es el equivalente a que me vaya a vivir contigo durante cuatro semanas y te enseñe cómo hacer que tus niveles de glucosa se mantengan estables y te sientas mejor que nunca. A mí, aprender a reducir los picos de glucosa me cambió la vida. Y juntos, te ayudaremos para que empieces la revolución desde tu interior. Esto te permitirá sacar tu mejor versión y vivir tu vida de la forma más óptima posible.

Felicidades por haber dado este paso y gracias por haberme invitado. Te prometo que soy una buena compañera de piso.

EL EXPERIMENTO PILOTO CON 2.700 PERSONAS

Desde los inicios del movimiento de la revolución de la glucosa en 2019, la implicación de la comunidad ha sido espectacular. Para este libro quise hacer un experimento piloto en el que la gente siguiera el Método, me planteara preguntas y compartiera sus resultados. Cuando estaba creando el formulario de participación, pensé que si se unían cien personas sería genial... pero me quedé boquiabierta y maravillada cuando fuisteis miles los que os ofrecisteis voluntarios.

Dos mil setecientas maravillosas personas han puesto a prueba el Método de la revolución de la glucosa y me han ayudado a perfeccionarlo para que sea lo mejor de lo mejor. En primer lugar, me gustaría darles las gracias. Podrás encontrar sus nombres en el capítulo He acabado la semana 4. Y ¿ahora qué?, así como muchas de sus aportaciones y consejos a lo largo del libro. Han participado personas de 110 países diferentes y de edades comprendidas entre los 20 y los 70 años.

A lo largo de este experimento piloto, docenas de mujeres que habían dejado de tener la regla (un síntoma común de los picos de glucosa) volvieron a tenerla, y tres mujeres con problemas para concebir desde hacía meses ¡se quedaron embarazadas! He recibido un sinfín de mensajes contándome acerca de relaciones que habían mejorado, de personas cuya diabetes se había reducido y de vidas que habían cambiado. Si quieres saber más acerca del estudio, puedes consultar este enlace: <www.glucosegoddess.com/method-whitepaper>.

Después del Método de cuatro semanas:

90% tienen menos hambre

89% tienen menos antojos

77% tienen más energía

67% están más felices

58% han mejorado el descanso

58% han mejorado sus problemas de salud mental

46% han mejorado sus problemas en la piel

41% han mejorado su diabetes

35% han mejorado su salud hormonal

Un apunte acerca de la pérdida de peso

El Método de la revolución de la glucosa no es una dieta. Su objetivo no es perder peso. No es restrictivo, ni te pide que cuentes calorías ni tampoco que comas más de lo normal. Se trata de estar sano y de sanar el cuerpo de dentro afuera, y de sentirte genial sea cual sea el tamaño de tu cuerpo. Pero muchas personas se han sorprendido al perder peso con este Método, aunque estuvieran comiendo más de lo normal y no contaran calorías. Esto es porque, cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa, se disipan los antojos, las hormonas se reequilibran y estamos en modo «quemagrasas» más a menudo y durante más tiempo. La pérdida de peso es un efecto secundario habitual cuando se estabilizan los niveles de glucosa. De los 2.700 participantes, **un 38 % de las personas que querían perder peso perdieron realmente peso en esas cuatro semanas.**

Y, finalmente, un 99 % de las personas del programa afirmaron que continuarían con los trucos cuando el estudio de cuatro semanas llegara a su fin. Crearon hábitos nuevos y transformadores para toda la vida. Y tú también lo harás.

Antes de adentrarnos más en ello, te dejo aquí algunos conceptos básicos que debes conocer.

¿El Método DE LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA es para ti?

Yo antes creía que solo las personas con diabetes tenían que vigilar sus niveles de glucosa. En realidad, todo el mundo lo pensaba. Pero tras consultar los últimos avances científicos descubrí que eso no era cierto (puedes encontrar las referencias en el capítulo Referencias científicas, al final del libro): la mayoría de las personas experimentan picos de glucosa que pueden desencadenar una amplia gama de síntomas y problemas. A mí me gusta decir que esos síntomas son nuestro cuerpo tratando de decirnos algo, de contarnos acerca de la montaña rusa de glucosa que lleva por dentro.

Plántate estas preguntas para saber si estás experimentando picos de glucosa y si el Método de la revolución de la glucosa te puede ayudar.

- ¿Tienes antojos de **comida dulce**?
- ¿Sientes que tienes una «adicción al **azúcar**»?
- ¿A lo largo del día sientes **cansancio**?
- ¿Te cuesta encontrar la **energía** para hacer lo que quieres hacer?
- ¿Necesitas **cafeína** para superar el día?
- ¿Sientes la **mente nublada**?
- ¿Entras en un estado como de «**coma**» **después de comer**?
- ¿Tienes que **comer cada pocas horas**?
- Cuando tienes hambre, ¿te sientes **irritable**, o con **rabia**, es decir, tienes *irritambre*?
- ¿Sientes **punzadas de hambre extrema** a lo largo del día?
- ¿Sientes **temblores, mareos o flaqueas** si no comes a la hora?
- ¿Tienes **acné**?
- ¿Tienes **eccema**?
- ¿Tienes **psoriasis**?
- ¿Tienes algún tipo de **inflamación**?

- ¿Tienes **endometriosis**?
- ¿Tienes el **síndrome del ovario poliquístico (SOP)** o **algunas veces no te viene la regla**?
- ¿Sufres intensos síntomas del **síndrome premenstrual** o **te duele la regla**?
- Si eres mujer, ¿se te está **cayendo el pelo** o te está **creciendo vello** en la cara?
- ¿Tienes problemas de **fertilidad**?
- ¿Estás intentando **perder peso**, pero te resulta difícil?
- ¿Tienes **problemas a la hora de dormir** o te despiertas con **palpitaciones**?
- ¿Tienes **bajadas de energía** cuando **sudas**, o sientes **náuseas**?
- ¿Tienes **ansiedad**?
- ¿Tienes **depresión**?
- ¿Tienes síntomas de cualquier otra **enfermedad mental**?
- ¿Sientes a menudo que tus amigos y familiares te **irritan** sin ningún motivo aparente?
- ¿Tu estado de **ánimo es variable**?
- ¿Te **resfrías** a menudo?
- ¿Tienes **reflujo gastroesofágico** o **gastritis**?
- ¿Alguna vez te han dicho que tus **niveles glucémicos** son **altos**?
- ¿Tienes **hipoglucemia reactiva**?
- ¿Tienes **resistencia a la insulina**?
- ¿Tienes **prediabetes** o **diabetes tipo 2**?
- ¿Te está costando controlar la **diabetes gestacional**?
- ¿Te está costando controlar la **diabetes tipo 1**?
- ¿Tienes la **enfermedad del hígado graso no alcohólico**?
- ¿Tienes alguna **cardiopatía**?

Y la última pregunta (pero tal vez la más importante)...

- ¿Crees que **te podrías sentir mejor** de lo que te sientes actualmente?

Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, este Método es para ti.

¡Te doy una calurosa bienvenida!

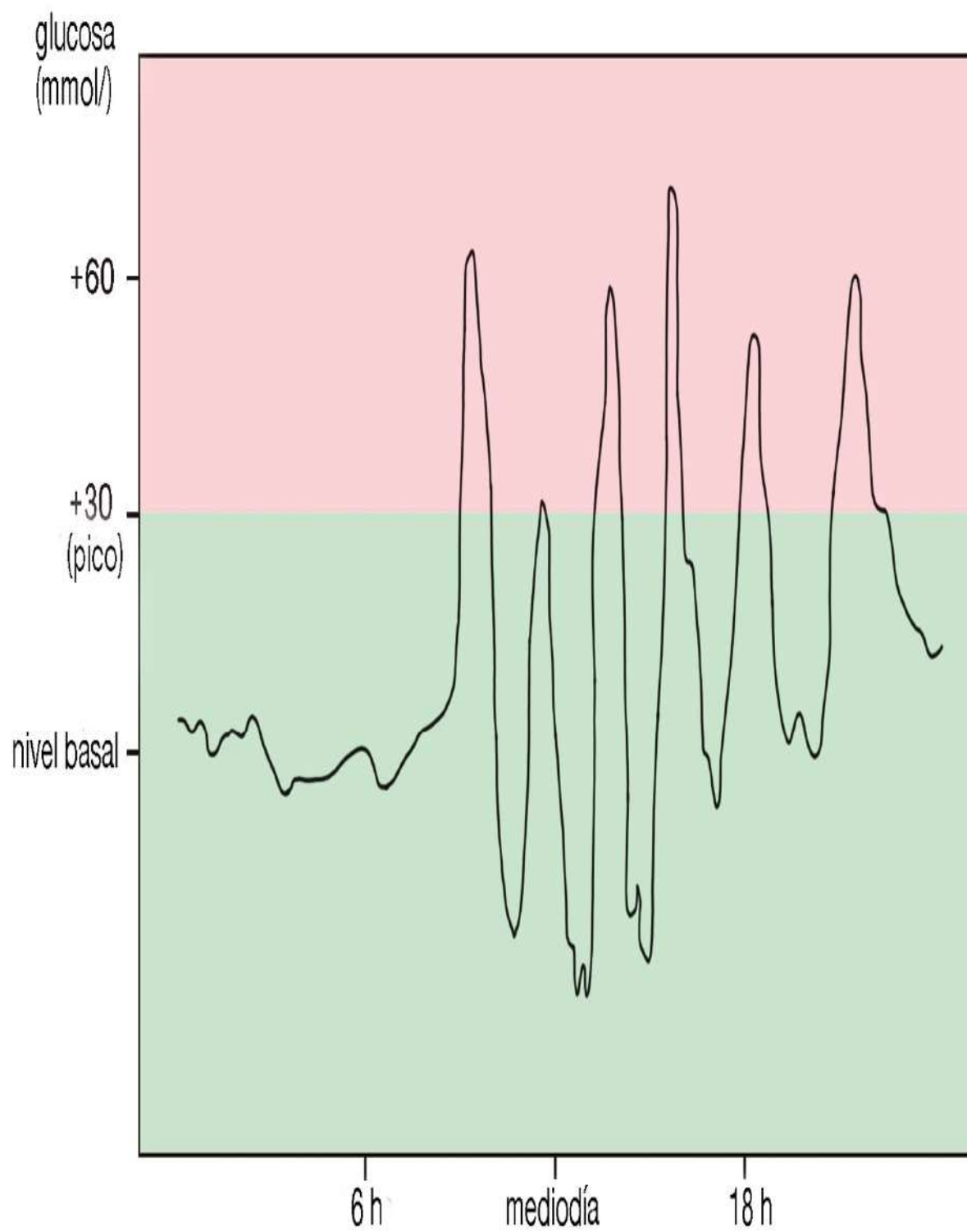
¿Qué es LA GLUCOSA?

La glucosa es la fuente de energía preferida de tu cuerpo. Todas las células de tu organismo utilizan glucosa para desempeñar su función: las células de los pulmones para respirar, las células del cerebro para pensar, las células del corazón para bombear sangre, las células de los ojos para ver, etcétera. La glucosa es importante. Y la principal forma de aportar glucosa al cuerpo es ingiriéndola. La glucosa se encuentra principalmente en los alimentos que etiquetamos como «hidratos de carbono» (o «carbohidratos»): alimentos que contienen almidón (pan, pasta, arroz, patatas) y comida dulce (fruta, dulces, postres).

Podrías pensar que si necesitamos glucosa para tener energía, cuanta más glucosa, más energía, con lo que deberíamos tratar de comer el máximo de alimentos dulces o con almidón, ¿verdad? En realidad, no es así: una planta necesita agua para vivir, pero, si la riegas demasiado, se muere. De la misma forma, si le das demasiada glucosa a una persona, empezará a notar sus nefastas consecuencias.

Si le damos demasiada glucosa demasiado rápido al cuerpo mientras comemos, experimentamos lo que se denomina «pico de glucosa». Esto no solo afecta a las personas con diabetes. **La mayoría experimentamos picos de glucosa** (un 80 % de la población, según datos de Estados Unidos) y, lamentablemente, estos picos acarrear consecuencias que pueden dañar tanto nuestra salud física como mental.

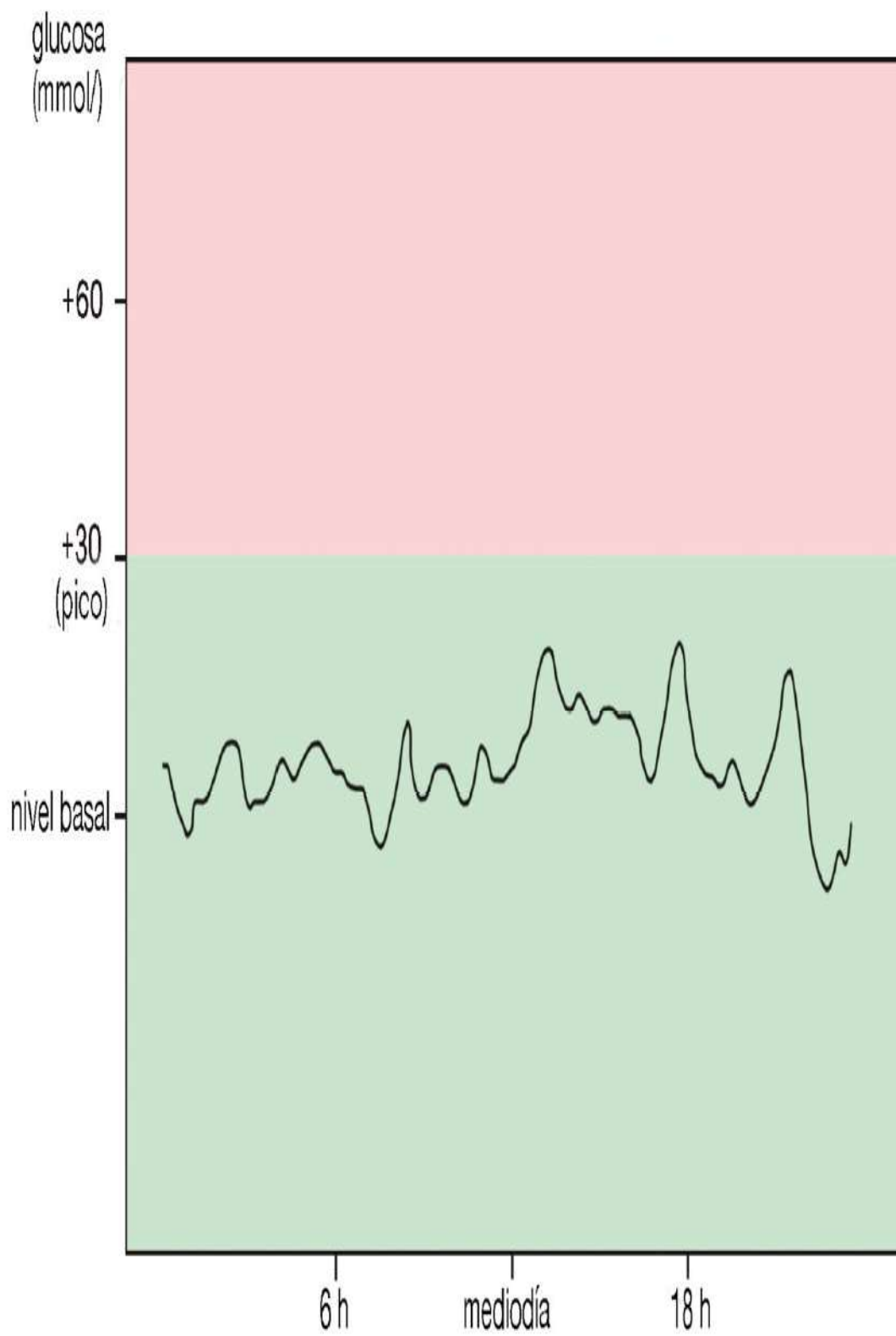
Cuando tenemos muchos picos de glucosa a lo largo del día, nuestra curva glucémica tiene este aspecto:



Estos picos y caídas nos dejan una sensación de cansancio, nos provocan fuertes antojos, hacen que sintamos hambre cada dos horas y nos provocan inflamación, envejecimiento (¡y arrugas!), mal humor, desequilibrios hormonales que pueden derivar en complicados síntomas menopáusicos, síndrome de ovario poliquístico, mente nublada... y a largo plazo, problemas como la diabetes tipo 2 y síntomas de alzhéimer. Qué miedo, ¿verdad? Pero la buena noticia es que no tenemos que convivir con estos picos.

¿Cómo salimos de esta montaña rusa? Aplanando las curvas. Y aquí es donde entran en juego los trucos de este libro.

Cuando implementamos los trucos, nuestra curva glucémica tiene este aspecto:



Lo fantástico de todo esto es que los trucos que nos permiten alcanzar estos magníficos resultados son fáciles. No te obligan a hacer dieta ni a dejar ciertos alimentos. Son sencillos de implementar, y, en cuanto se conviertan en hábitos, te sentirás tan bien que ya no querrás volver atrás.

PRIMERO, EXPLICACIONES IMPORTANTES...

ALGUNAS CIENTÍFICAS

Antes de llegar a la parte de los trucos, quiero que seas consciente de lo que le pasa a tu cuerpo exactamente cuando tienes picos de glucosa (si quieres profundizar más, échale un vistazo a mi primer libro, *La revolución de la glucosa*).

Cuando experimentamos picos de glucosa, el pico no solo se produce en el torrente sanguíneo. Todas y cada una de las células, los órganos y las partes del cuerpo lo notan. La glucosa se dispersa por todos los rincones de nuestro cuerpo y se desencadenan tres grandes procesos en nuestro interior.

Mitocondrias

Primero, nuestras **mitocondrias** (la fuerza motriz de nuestras células) **se saturan**. Estos orgánulos son responsables de transformar la glucosa en energía para el cuerpo. Pero, durante un pico de glucosa, les llega demasiada glucosa y no la pueden gestionar. Se estresan y se apagan. Esto provoca inflamación y reduce su habilidad de generar energía correctamente. Lo cual da pie a fatiga crónica.

Glicación

Segundo, cuantos más picos de glucosa experimentamos, más rápido envejecemos. Los picos de glucosa aceleran un proceso denominado **glicación**, responsable del envejecimiento. Es algo parecido al proceso de cocinar, como si cocináramos un pollo en el horno. Desde que una persona nace se va cocinando poco a poco (¡loco pero cierto!) mediante el proceso de glicación. Cuando se cocina totalmente, muere.. Cada pico de glucosa (especialmente los que provocan los alimentos dulces) acelera la glicación. Esto se nos manifiesta en la piel en forma de arrugas, así como por dentro, con el deterioro paulatino de los órganos. La glicación también aumenta la

inflamación, igual que ocurre en el primer proceso relativo a las mitocondrias del que hemos hablado.

Insulina

Tercero, hablemos de la insulina. Nuestro cuerpo tiene un sabio mecanismo de protección para evitar algunos de los daños que nos provocan los elevados niveles de glucosa. Durante un pico de glucosa, **el páncreas segrega una hormona llamada *insulina*** que tiene la misión de sacar la glucosa del flujo sanguíneo para reducir el daño en las mitocondrias y la glicación. ¿Qué hace la insulina con el exceso de glucosa? Lo almacena en el hígado, en los músculos y en las células adiposas. Esta es una de las razones por las que aumenta la cantidad de grasa en el cuerpo. Y deberíamos dar las gracias porque, sin la insulina, nuestro cuerpo se encontraría en un estado de crisis permanente. El inconveniente que tiene es que, cuando entra en escena la insulina, se desactiva el modo «quemagrasas». Y, con el tiempo, que haya demasiada insulina tiene sus propias consecuencias, como el desarrollo de problemas hormonales o de diabetes tipo 2.



SÍNTOMAS y TRASTORNOS VINCULADOS A LOS PICOS DE GLUCOSA

La glucosa es tan primordial para el funcionamiento del organismo que un exceso de esta sustancia tiene repercusiones en casi todos los aspectos de nuestra salud mental y física. Puede que reconozcas alguna de estas manifestaciones en tu propia vida.

Antojos

«Me sorprende lo mucho que se me han reducido los antojos. Siempre notaba que necesitaba comer ingentes cantidades de chocolate a diario. Ahora ya no.»

En 2011, un equipo de investigación de la Universidad de Yale cambió la concepción que teníamos de los antojos. Colocaron a diferentes personas en un escáner de resonancia magnética funcional IRMf, les enseñaron fotos de comida que provocaba antojos en una pantalla y a la vez monitorizaron sus niveles de glucosa. Lo que descubrieron esos investigadores fue fascinante. Cuando los niveles de glucosa de los sujetos eran estables, todo seguía normal. Pero, cuando los participantes tenían los niveles de glucosa bajos, el centro de antojos de su cerebro se activaba y, en una escala de «me lo quiero comer», daban una puntuación mucho más alta a la comida que veían. Esto es lo que pasa durante la bajada que sufrimos después de un pico de glucosa: se nos antoja comida a la que normalmente no prestaríamos atención. Aplanar las curvas y evitar los picos y bajadas de glucosa mantiene los antojos a raya.

Fatiga crónica

«Sufro mucho con la fatiga crónica y por primera vez en meses, desde que empecé este Método, por fin me estoy recuperando. Estos trucos me los quedo de por vida.»

Volvamos a las mitocondrias, esos orgánulos que se encargan de generar energía en nuestras células. El exceso de glucosa hace que tiren la toalla, lo cual pone en peligro la producción de energía y, en última instancia, nos provoca cansancio. Los estudios demuestran que las dietas que provocan montañas rusas de glucosa derivan en una mayor fatiga que aquellas dietas que nos aplanan las curvas de glucosa. Si tus mitocondrias están dañadas, te costará más levantar a tu peque, cargar con la compra te resultará agotador y no podrás lidiar con el estrés tan bien como antes. La energía que generan las mitocondrias es esencial para superar episodios complicados, tanto físicos como mentales.

Hambre constante

«Ya no tengo hambre a todas horas y me lleno más rápido. Además, la comida tiene más sabor, ¿puede ser?»

¿Tienes hambre todo el día? No eres la única persona que se siente así. Y, de nuevo, tiene que ver con la glucosa. En primer lugar está el impacto a corto plazo: si comparas dos comidas con las mismas calorías, aquella que provoque un pico de glucosa menor hará que te sientas lleno durante más tiempo. Así que, incluso sin cambiar las calorías que comes, solo concentrarte en tus niveles de glucosa te liberará del hambre constante.

En segundo lugar están los efectos a largo plazo: tras años de picos de glucosa, nuestras hormonas del hambre se confunden. A la leptina, la hormona que nos indica que estamos llenos y que deberíamos dejar de comer, se le bloquea la señal; mientras que la grelina, la hormona que nos indica que tenemos hambre, toma las riendas. A pesar de que tengamos reservas de grasa, y mucha energía a nuestra disposición, nuestro cuerpo nos dice que necesitamos más, así que comemos. A medida que vamos comiendo, experimentamos más picos de glucosa, y la insulina se apresura a almacenar el exceso de glucosa en forma de grasa, lo cual aumenta la acción de la grelina. Es un ciclo vicioso, desafortunado e injusto. Cuanto más peso ganamos, más hambre tenemos.

La solución no es intentar comer menos, sino reducir los niveles de insulina, aplanando las curvas de glucosa. Esto —y aquí viene el *spoiler*— a menudo implica comer más, como verás en las semanas de «Desayuno» y «Entrante vegetal».

Aumento de peso

«De momento he perdido cinco kilos y me siento con mucha más energía. Pienso seguir con este Método toda la vida; se ha convertido en mi nuevo estilo de vida.»

Somos muchos los que tenemos sentimientos encontrados respecto a la grasa, pero en realidad es muy útil: nuestro cuerpo utiliza las reservas de grasa como espacio en el que almacenar los excesos de glucosa que van flotando por el flujo sanguíneo. Este es uno de los motivos por los que ganamos peso. Así que, tal y como he dicho antes, no deberíamos enfadarnos con nuestro cuerpo por acumular grasa, sino que deberíamos darle las gracias por intentar protegernos de la glicación y de la inflamación.

Dicho esto, si estás intentando perder grasa corporal, una estupenda manera de hacerlo es centrándote en tus niveles de glucosa. Cuando aplanas tus curvas de glucosa, pasan dos cosas fundamentales: en primer lugar, se reducen los antojos y el hambre; en segundo lugar, como tienes menos insulina circulando por el cuerpo, estás en modo «quemagrasas» más a menudo.

Aunque la pérdida de peso no es el principal objetivo de equilibrar tus niveles de glucosa, suele ser una de las consecuencias que tiene.

Mala calidad del sueño

«Solía tardar más o menos una hora en dormirme, pero ahora concilio el sueño en un periquete.»

El sueño y la glucosa están unidos por un vínculo muy estrecho: cuantos más picos tenemos, peor es la calidad de nuestro sueño, y si la glucosa sufre altibajos en plan montaña rusa, tendremos un sueño profundo menos reparador. Además, se ha demostrado que acostarse con un alto nivel de

glucosa o justo después de un gran pico de glucosa se asocia al insomnio en mujeres que ya han pasado la menopausia, y con la apnea del sueño en un segmento de la población masculina. Por último, un síntoma común de tener unos niveles de glucosa irregulares es despertarse de repente en mitad de la noche con palpitaciones. Este puede ser el resultado de una caída de glucosa mientras dormimos. Y esto no es todo: después de dormir mal, es más probable que tengamos grandes picos de glucosa tras desayunar al día siguiente. Es un círculo vicioso. Para ponerle fin, empieza aplanando las curvas.

Salud mental

«Me siento más feliz y parece que tengo la depresión y la ansiedad mejor controladas. Sigo teniendo altibajos, pero los controlo mejor.»

El cerebro no tiene nervios sensoriales, así que, cuando algo va mal, no puede avisarte con dolor, tal y como lo hacen el resto de los órganos. En vez de eso, padeces alteraciones mentales como la ansiedad o el mal humor. Cuando se sigue una dieta que provoca niveles de glucosa erráticos, se sufren síntomas más depresivos que con las dietas que mantienen los niveles de glucosa estables. Y los síntomas empeoran cuando los picos son más extremos, así que cualquier esfuerzo para aplanar las curvas, por poco que sea, podría ayudarte a sentirte mejor.

Estado de ánimo

«Ahora siento mucha menos frustración y abatimiento. La diferencia es extraordinaria. Y la relación con mi marido ha mejorado.»

¿Sabías que los niveles de glucosa pueden influir en tu personalidad y en tus interacciones con los demás? En estudios científicos recientes se han ido descubriendo conexiones fascinantes: cuando nuestros niveles de glucosa son irregulares, es más probable que nos moleste nuestra pareja, y que castigemos a quienes nos rodean cuando cometen un error. Esto se debe a que las montañas rusas de glucosa pueden influir en determinadas

moléculas de nuestro cerebro que afectan al estado de ánimo: los grandes picos provocan un descenso de las concentraciones de tirosina. La tirosina es un neurotransmisor que, según dicen los expertos, mejora el estado de ánimo. Y si alguna vez has experimentado la sensación de *irritambre* (estar irritable o enfadarte cuando tienes hambre), verás que es más común en personas que tienen grandes picos y caídas de glucosa.

Mente nublada

«La mayor mejora que he notado ha sido con respecto a la dificultad para pensar. Y esto me hace muy feliz. Ahora el Método es mi nuevo estilo de vida. No una dieta.»

Aunque la glucosa es una fuente esencial de energía para el cerebro, el exceso de glucosa lo daña. En primer lugar, varios estudios han demostrado que pasarse décadas con altibajos acusados de glucosa, en modo montaña rusa, provoca daños en los vasos sanguíneos del cerebro y en las células cerebrales (neuronas). Esto deriva en un deterioro de la función cerebral y en un mayor riesgo de apoplejía (ataque cerebral). En segundo lugar, las montañas rusas de glucosa ralentizan la velocidad en que las señales viajan entre neuronas. A menudo lo percibimos como tener la mente nublada (dificultad para concentrarnos, mareo, confusión), problemas de memoria y una mala función cognitiva. Tu cerebro te agradecerá que aplanes las curvas.

Salud intestinal

«Desde que empecé el Método, no he tenido problemas digestivos ni hinchazón. Y tengo la barriga más plana.»

En los intestinos se procesa lo que comemos. Así que no debería sorprenderle a nadie que los problemas intestinales (como el síndrome del intestino permeable, el síndrome del intestino irritable y el tránsito intestinal lento) estén conectados con la dieta. ¿Te acuerdas de que te he contado que los picos de glucosa aumentan la inflamación por todo el organismo? Bueno, pues la inflamación es uno de los factores que pueden generar agujeros en el revestimiento del intestino, lo que implica que toxinas que no

deberían atravesar la pared intestinal lo hacen. Y esto puede derivar en el síndrome del intestino permeable, gases e hinchazón, así como provocar alergias alimentarias y otras enfermedades autoinmunes como la enfermedad de Crohn y la artritis reumatoide. La ciencia también nos demuestra que, si comemos de una forma que genera muchos picos de glucosa, las bacterias «malas» de nuestro intestino proliferan y se reduce la cantidad de bacterias «buenas». Esto puede provocar un amplio abanico de síntomas y de malestar intestinal en general. Si tienes problemas de salud intestinal, ¡aplanar las curvas de glucosa puede ser muy beneficioso!

Arrugas y envejecimiento

«Me preocupaba el futuro porque envejecía más rápido de lo normal. Lo notaba. Todos los problemas a los que me enfrentaba han desaparecido o han menguado muchísimo. Mis médicos están que no se lo creen.»

Según la dieta que lleves, puede que hayas tenido miles de picos de glucosa más veces que tu vecino al llegar a los ochenta. Esto no solo influye en lo mayor que pareces por fuera, sino también por dentro. La glicación y la inflamación son responsables de la lenta degradación de nuestras células. Es decir, del envejecimiento. Estos procesos dañan el colágeno, lo cual genera flacidez y arrugas, y puede causar inflamación en las articulaciones, artritis reumatoide, así como degradación de los cartílagos y osteoartritis. Cuanto más a menudo tengamos picos, más rápido envejeceremos.

Acné, rosácea, problemas cutáneos

«Tengo eccema. Esto hace que tenga erupciones rojizas en la cara y el cuerpo. Desde la primera semana del Método, ya pude ver grandes mejoras. Ahora se me cura la piel mucho más rápido y mi barrera de hidratación es mucho más fuerte.»

Muchos problemas cutáneos (como el acné, la rosácea, el eccema y la psoriasis) vienen provocados por la inflamación, que, como ya has aprendido, es una consecuencia de los picos de glucosa. Cuando comemos de una forma que aplanar nuestras curvas de glucosa, domamos la

inflamación y ayudamos a que el acné desaparezca y se reduzcan los granos. En un estudio en chicos de 15 a 25 años, la dieta que generaba unas curvas de glucosa más planas desencadenaba una mayor reducción del acné. Tener los picos de glucosa bajo control puede mejorar la salud y la apariencia de la piel.

Fertilidad, SOP y problemas hormonales

«Mis síntomas de síndrome premenstrual, endometriosis y adenomiosis se han reducido INCREÍBLEMENTE con el programa. Y después de lidiar con SOP para regular mi ciclo desde principios del año... ¡¡me he quedado embarazada!!»

Tanto si se trata del síndrome del ovario poliquístico (SOP), de miomas uterinos, de endometriosis, de síntomas de la menopausia, de síntomas premenstruales, de que no viene la regla... todos estos casos tienen que ver con que nuestro sistema hormonal no funciona como debería. Y lo primero que tenemos que hacer para ayudar a nuestras hormonas a funcionar correctamente es asegurarnos de que nuestros niveles de glucosa están equilibrados. El SOP, en concreto, está cada vez más presente en nuestra sociedad. En la mayoría de los casos se trata de enfermedades provocadas por un exceso de insulina. ¿Por qué? Porque la insulina les indica a los ovarios que tienen que producir más testosterona (la hormona sexual masculina). Y por si eso fuera poco, si existe demasiada insulina, se obstaculiza la conversión de hormonas masculinas a femeninas que se produce de forma natural, lo cual genera aún más testosterona en el cuerpo. A causa del exceso de testosterona, puede que las mujeres que sufren SOP externalicen rasgos masculinos: bello en sitios donde no quieren tenerlo (como en la barbilla) o calvicie, o acné, y también que no les venga la regla o les venga de forma irregular. A muchas mujeres con SOP también les cuesta mucho perder peso porque, cuando hay demasiada insulina, se pierde la capacidad de quemar grasas. ¿Cuál es la buena noticia? En muchos casos, cuando los niveles de insulina vuelven a bajar, la testosterona se reduce y los síntomas del SOP desaparecen.

Menopausia

«Me han desaparecido los síntomas de la premenopausia (problemas de sueño, falta de concentración, sofocos). También he perdido dos kilos y medio que llevaba mucho tiempo queriendo perder, y ello sin hacer ningún esfuerzo aparte de aplicar esos trucos.»

Los cambios que provoca la caída drástica de los niveles de hormonas en la menopausia pueden sentirse como un terremoto: todo se desequilibra y aparecen síntomas como falta de libido, sudores nocturnos, insomnio y sofocos. Los niveles de glucosa altos o inestables y los altos niveles de insulina hacen que la menopausia parezca aún peor. Los estudios demuestran que los sofocos y los sudores nocturnos, síntomas comunes de la menopausia, son más frecuentes en mujeres que tienen altos niveles de glucosa y de insulina. Pero hay esperanza: un estudio de 2020 de la Universidad de Columbia ha descubierto que aplanar las curvas de glucosa reduce los síntomas de la menopausia.

Diabetes gestacional

«Me diagnosticaron diabetes gestacional a las veintinueve semanas de embarazo. Y ahora estoy notando cambios enormes: me siento mejor que nunca. No me siento hinchada, tengo niveles de glucosa estables, mi médico está contento y, lo más importante, ya no tengo miedo.»

Durante el embarazo aumentan los niveles de insulina en el cuerpo. Esto se debe a que la insulina se encarga de fomentar el crecimiento: tanto el crecimiento del bebé como el crecimiento del tejido en los senos de la madre para que pueda amamantar. Pero, a veces, este excedente de insulina puede provocar la denominada «diabetes gestacional». Al aplanar las curvas de glucosa, las futuras madres pueden reducir la probabilidad de necesitar medicación, evitar que su bebé gane un peso excesivo en el útero (lo cual es bueno porque hace que el parto sea más fácil y es más saludable para el bebé) y también limitar su propio aumento de peso y reducir el riesgo de necesitar una cesárea.

Si estás embarazada, consulta siempre con tu médico para corroborar que este Método es seguro para ti. Y durante la Semana 2 (la semana del

vinagre), asegúrate de usar vinagre pasteurizado: la mayoría de los vinagres suelen estar pasteurizados, pero el vinagre de sidra de manzana normalmente no lo está.

A veces, la diabetes gestacional indica, en realidad, que la madre tenía niveles altos de glucosa antes del embarazo, pero no se habían detectado hasta la prueba de la diabetes gestacional. Por eso, algunas madres se encuentran con que sus niveles de glucosa siguen siendo elevados incluso después de dar a luz: en esos casos es aún más importante conseguir que los trucos de la glucosa se conviertan en hábitos para resolver el problema de raíz.

Diabetes tipo 1

«Tengo diabetes tipo 1 y mis últimos resultados ¡han sido fantásticos! ¡Gracias!»

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que las personas afectadas no tienen la capacidad de producir insulina porque no les funcionan las células del páncreas que controlan su producción. Cuando una persona con diabetes tipo 1 experimenta un pico de glucosa, su cuerpo no puede almacenar el exceso de glucosa en las unidades de almacenamiento habituales porque no hay insulina que ayude a hacerlo. En consecuencia, tiene que inyectarse insulina muchas veces al día para compensarlo. Pero los grandes picos y caídas son retos diarios y estresantes. Al aplanar sus curvas de glucosa, las personas con diabetes tipo 1 pueden aminorar este reto. Si tienes diabetes tipo 1, es importante que hables con tu médico antes de poner en práctica este Método y que te asegures de que te ajustan la dosis de insulina si es necesario.

Resistencia a la insulina, prediabetes y diabetes tipo 2

«En estas cuatro semanas, mi HbA1C ha pasado de 6,3 (prediabetes) a 5,7 (casi normal). Por fin siento que tengo el control.»

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes, y su causa fundamental es la resistencia a la insulina (hay demasiada insulina

circulando por el cuerpo durante demasiado tiempo). Sin prisa, pero sin pausa, a lo largo de muchos años, todos los picos de glucosa que experimentamos contribuyen a aumentar nuestra resistencia a la insulina y a subir nuestros niveles basales de glucosa en el cuerpo en general. Y si ese nivel basal se incrementa demasiado, se diagnostica la prediabetes y luego la diabetes tipo 2.

Por eso tiene sentido que una dieta que reduce la ingesta de glucosa y, en consecuencia, reduce tu producción de insulina te ayude a revertir la tendencia de la diabetes tipo 2. En 2021, una revisión de 23 ensayos clínicos dejó claro que la manera más efectiva de revertir la diabetes tipo 2 era aplanando las curvas de glucosa. Esto es más efectivo, por ejemplo, que las dietas bajas en calorías o bajas en grasas (aunque también puedan funcionar). En 2019, la Asociación Estadounidense de la Diabetes empezó a fomentar las dietas que aplanan las curvas de glucosa a la luz de las convincentes y crecientes pruebas de que este tipo de dietas mejoraban los resultados de la diabetes tipo 2. Si quieres mejorar tu diabetes tipo 2, este Método te ayudará a reducir los niveles de insulina, sin tener que renunciar a los alimentos que tanto te gustan. Consúltaselo a tu médico antes de empezar.

Cáncer

«Me siento fuerte en mi lucha contra el cáncer de mama. Tengo la sensación de que esta nueva forma de comer me está ayudando.»

Una mala alimentación, junto con fumar, son los principales detonantes del 50 % de los casos de cáncer. Para empezar, los estudios demuestran que el cáncer puede empezar con mutaciones del ADN desencadenadas por los radicales libres, que a su vez son fruto del estrés de las mitocondrias y de la glicación. En segundo lugar, la inflamación fomenta el desarrollo del cáncer. Por último, cuanta más insulina hay en el cuerpo, más rápido se reproduce el cáncer. Reduciendo los picos de glucosa, ralentizamos estos tres procesos. El vínculo entre el cáncer y el exceso de insulina se evidencia en las estadísticas: las personas sin diabetes tienen la mitad de posibilidades de morir de cáncer que las personas con prediabetes. Consulta siempre con

tu equipo médico si estás luchando contra el cáncer y quieres poner en práctica estos trucos.

Alzhéimer y demencia

«Siento que tengo más claridad mental, que tengo la mente menos nublada. Me puedo concentrar mejor en las tareas que hago.»

De entre todos los órganos, el cerebro es el que más energía utiliza. Es el hogar de muchas mitocondrias. Esto significa que cuando hay un exceso de glucosa en el cuerpo, nuestro cerebro es más vulnerable ante las posibles consecuencias. Las neuronas del cerebro notan la inflamación, la glicación y la resistencia a la insulina causadas por el exceso de picos de glucosa. Y, con el tiempo, los vasos sanguíneos del cerebro también se dañan.

El alzhéimer y los niveles de glucosa están tan estrechamente relacionados que a veces el alzhéimer se llama «diabetes tipo 3» o «diabetes del cerebro». Por ejemplo, las personas con diabetes tipo 2 tienen cuatro veces más posibilidades de desarrollar alzhéimer que aquellas sin diabetes. Y las señales se hacen visibles pronto: la glucosa que no se controla bien en las personas con diabetes tipo 2 se asocia a déficits de memoria y aprendizaje. Y hay nuevos estudios que demuestran que la resistencia a la insulina en personas de mediana edad (incluso ya a los 35 años) predice el empeoramiento cognitivo en el futuro. Por eso, mantener el nivel basal de glucosa bajo en los primeros años de la edad adulta puede reducir el riesgo de desarrollar alzhéimer.

Igual que con otros síntomas y enfermedades que he mencionado, es posible que incluso el deterioro cognitivo sea reversible: cada vez hay más estudios que demuestran mejoras a corto y a largo plazo en la memoria y la cognición cuando los pacientes siguen una dieta que equilibra los niveles de glucosa.

LOS CUATRO TRUCOS *de este* MÉTODO

En *La revolución de la glucosa*, mi primer libro, compartí un total de diez trucos basados en la ciencia que nos ayudan a aplanar los picos de glucosa (puedes verlos en el recuadro, a continuación). Para este plan de cuatro semanas voy a poner de relieve los cuatro trucos por los que es más importante empezar. ¿Y por qué son los más importantes por los que empezar? Porque son los que tendrán un mayor impacto en tus niveles de glucosa y en tu salud. En los próximos capítulos te contaré el resto de los trucos, pero estos cuatro son los fundamentales. Afectarán positivamente a tus niveles de glucosa al instante, y todo esto sin pedirte que cambies tus hábitos alimentarios de forma drástica, ni que cuentes calorías ni que dejes nada. Son los duendecillos que todos necesitamos llevar en el bolsillo siempre, ya que nos harán mejorar con un esfuerzo relativamente pequeño.

Los diez trucos de la revolución de la glucosa, presentados en mi primer libro, *La revolución de la glucosa*

He puesto en negrita aquellos en los que nos centraremos en este Método.

- Come los alimentos en el orden correcto (fibra, luego proteínas y grasas, y por último almidones y azúcares).
- **Añade un entrante verde a una de las comidas del día.**
- Deja de contar calorías.
- **Desayuna salado.**
- Consume el tipo de azúcar que quieras, pues son todos iguales.
- Opta por un postre antes de picar algo dulce.
- **Toma una cucharada de vinagre al día antes de la comida que tenga una mayor cantidad de glucosa.**
- **Después de comer, muévete.**
- Si tienes que picar, pica salado.

- Arropa los hidratos de carbono (evita comer alimentos dulces o almidonados solos; «arrópalos» con proteína, grasas o fibra para ralentizar la absorción de glucosa. Por ejemplo, tómate un yogur griego con el brownie, o jamón con el pan).

EL PROGRAMA DE CUATRO SEMANAS

En la Semana 1 empezarás con desayunos salados. En la Semana 2 continuarás con tu nuevo desayuno y también añadirás el vinagre a tu vida. En la Semana 3 continuarás con los dos primeros trucos y le darás el paso a los entrantes vegetales. Finalmente, en la Semana 4 incorporarás nuestro cuarto truco: moverte después de comer.

He secuenciado los trucos de esta forma por un motivo: se trata de la progresión más efectiva para aplanar los picos de glucosa y para que notes rápidamente los efectos.

Te presentaré estos trucos uno a uno cada semana. Y te daré decenas de recetas para que te inspires y te ayuden a integrar los trucos en tu vida. **Pero, aparte de incluir estos trucos, puedes comer y hacer lo que quieras.** Te lo repito: aparte de estos trucos, puedes comer y hacer lo que quieras. Puedes seguir comiendo toda tu comida preferida, puedes tomar azúcar y beber alcohol.

Al final de las cuatro semanas serás tú quien decida si quieres continuar con estos trucos. Yo apuesto a que te habrán parecido tan fáciles y potentes que se convertirán en pilares de tu vida. Vamos a ponerles nombre y apellidos, ¿te parece?

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
1	DESAYUNO SALADO						
SEMANA	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
2	DESAYUNO SALADO						
	VINAGRE una vez al día						
SEMANA	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
3	DESAYUNO SALADO						
	VINAGRE una vez al día						
	ENTRANTE VEGETAL una vez al día						
SEMANA	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
4	DESAYUNO SALADO						
	VINAGRE una vez al día						
	ENTRANTE VEGETAL una vez al día						
	DIEZ MINUTOS DE MOVIMIENTO después de una comida						

SEMANA 1. DESAYUNO SALADO

Es muy común dar por sentado que comer algo dulce para desayunar nos dará energía, pero esto no es cierto. Aunque podamos recibir el placentero efecto del azúcar en el desayuno, no es la mejor manera de recibir energía. Un pico de glucosa derivado de un desayuno dulce daña nuestras mitocondrias (y genera fatiga), y dado que la insulina tiene que llegar a toda prisa para almacenar la glucosa, un desayuno dulce te acaba dando menos energía que uno salado por mucho que tengan las mismas calorías.

Desgraciadamente, la típica dieta occidental se decanta por desayunos con alimentos que nos provocan picos de glucosa, como los cereales, las tostadas con mermelada, los cruasanes, el muesli, la repostería, las gachas de avena dulces, las galletas, el zumo de fruta, los pastelitos rellenos, los batidos y los boles de açai, entre otros. Toda esta comida se compone principalmente de almidones y azúcar, lo cual nos genera grandes, grandiosos picos de glucosa y arrastramos sus consecuencias lo que nos queda del día.

En la Semana 1 del Método de la revolución de la glucosa nos despediremos de los picos de glucosa a la hora de desayunar y, al hacerlo, conseguiremos que percibas tus días de una forma totalmente distinta: sin antojos y con niveles estables de energía.

¿Cómo lo conseguiremos? En la Semana 1 **desayunaremos salado cada día.**

Las respuestas a todas tus preguntas, recetas y consejos sobre cómo prepararte tu propio desayuno salado empiezan en el capítulo Semana 1.

SEMANA 2. VINAGRE

Durante la Semana 2 seguirás con el truco del desayuno salado y añadirás otro. No tendrás que cambiar nada de lo que ya comes, simplemente tendrás que integrar una cucharada de nuestro querido amigo, el vinagre, en tus hábitos diarios.

El vinagre se ha utilizado durante muchas generaciones como un ingrediente saludable, especialmente en países como Irán, donde prepararlo en casa y tomar un poco cada día es algo común. En el siglo XVIII incluso se recetaba a las personas con diabetes para que se lo tomaran como si fuera un té.

Desde entonces, los científicos han descubierto exactamente por qué nos resulta tan beneficioso el vinagre. Y te voy a decir algo: mola mucho.

Los estudios han demostrado que una cucharada de vinagre puede reducir el pico de glucosa de una comida hasta un 30 %. Y el pico de insulina, hasta un 20 %. Con eso se contienen los antojos, se doma el hambre y se quema más grasa. Además, es un truco muy barato, ya que una botella normal de vinagre cuesta menos de 3 euros aproximadamente y contiene más de 60 raciones de una cucharada. De nada.

A partir de la Semana 2, **tu objetivo será tomarte una cucharada de vinagre al día**. Encontrarás muchas ideas de recetas en este libro que te inspirarán, desde lo más sencillo, el clásico de la revolución de la glucosa (vinagre con agua, tomado con una pajita para protegerte los dientes), hasta mis tés calentitos preferidos y mis cócteles sin alcohol.

Encontrarás más detalles y respuestas a tus preguntas (por ejemplo, si puedes beber vinagre durante el embarazo) a partir del capítulo Semana 2.

SEMANA 3. ENTRANTE VEGETAL

En la Semana 3 continuaremos con el desayuno salado y el vinagre, y añadiremos un magnífico entrante vegetal. Esto implica **añadir un plato a base de verduras al principio de la comida o de la cena**.

¿Por qué? Porque las verduras contienen un potente componente llamado «fibra». Cuando la ingerimos al principio de una comida, la fibra reduce significativamente el pico de glucosa de cualquier alimento que llegue a continuación. El mecanismo con el que logra esta hazaña es maravilloso: cuando la fibra llega a nuestros intestinos, se despliega en las paredes intestinales. Allí crea una red protectora que ralentiza y reduce la absorción hacia el flujo sanguíneo de cualquier glucosa que llegue después.

Después de tu entrante vegetal puedes comer lo que sea que comas normalmente, sabiendo que, como la red de fibra está instalada, tendrás un pico de glucosa inferior después de comer.

Los entrantes de verduras pueden ser tan sencillos como unas verduras crudas de la nevera (ver receta Fibra exprés, en la Semana 3), o tan sofisticados como unos puerros cocinados a fuego lento (ver receta en Semana 3). Lo ideal sería que **tu entrante vegetal representara aproximadamente un 30 % de tu comida**. Te voy a dar más de 30 recetas

de entrantes de verduras en la Semana 3, a cada cual más sencilla y deliciosa. Y he preparado recetas de entrantes de verduras que **también incluyen vinagre**: si las eliges, o si te aliñas el entrante vegetal con tu propio vinagre, matarás dos pájaros de un tiro.

SEMANA 4. MOVIMIENTO DESPUÉS DE COMER

Por último, pero no por ello menos importante... en la Semana 4 reclutaremos a nuestros aliados más potentes en nuestro viaje hacia un nivel de glucosa estable: ¡los músculos! Ha llegado el momento de despertarlos para que cumplan con su nueva función.

Cuanto más fuerte se contrae un músculo, más energía necesita. Cuanta más energía necesita, más glucosa necesita.

El ritmo al que se quema la glucosa varía mucho dependiendo de la intensidad con la que ejercitemos nuestros músculos, es decir, de la cantidad de energía que estos requieran. Puede aumentar mil veces desde que estamos en reposo (tumbados en el sofá viendo la tele) hasta que nos ponemos a hacer un ejercicio intenso (correr a toda mecha para pillar a nuestro perro que va corriendo hacia la otra punta del parque). Pero con cada nueva contracción muscular quemamos moléculas de glucosa. Y podemos usar en nuestro beneficio esta ecuación tan sencilla que nos aplanan las curvas de glucosa.

En la Semana 4 tendrás que seguir con tu desayuno salado diario, con el vinagre y con el entrante vegetal. Pero, además, **utilizarás los músculos durante diez minutos en los noventa minutos posteriores a una de las comidas del día.**

Las respuestas a todas tus preguntas empiezan en el capítulo Semana 4.

PUEDE *que te* PREGUNTES...

¿Puedo unirme a un grupo que siga el Método?

Claro que sí, y seguramente te será muy provechoso. Durante el experimento piloto con 2.700 personas, recibí comentarios de gente a la que le encantó seguir el Método en grupo, ya que eso los mantenía comprometidos y les permitía compartir las dificultades y animarse entre sí. Así que he organizado algo parecido online: puedes unirme a otras personas que sigan el Método de la revolución de la glucosa en mi página web <www.glucosegoddess.com/method/group>, o escaneando el código QR que aparece más abajo. Es una experiencia divertida que hará que sientas la motivación y la conexión con otras personas de todo el mundo. Recibirás apoyo, ánimos y el calor de la comunidad. Para completar la experiencia, te ofrezco vídeos en los que te explico los diferentes pasos del plan de cuatro semanas.



¿Tengo que llevar un monitor continuo de glucosa?

No, no hace falta. Yo utilizo los datos de mi monitor continuo de glucosa para ilustrar los conceptos científicos (todos los gráficos que encontrarás en

este libro y en mi cuenta de Instagram @glucosegoddess salen de aquí). Pero tú no tienes por qué llevarlo. Sin embargo, si tienes uno, adelante, puede que sea interesante ver a tiempo real cómo se estabilizan tus niveles de glucosa durante el Método.

¿Tengo que seguir tus recetas?

No. Las recetas son solo ideas para ayudarte e inspirarte, y me alegrará saber que las has utilizado como inspiración y te has creado tus propias recetas. Al principio de cada semana te doy ideas para guiarte.

¿Tienes opciones vegetarianas, veganas, sin gluten?

¡Sí! En todas las recetas te he anotado si son vegetarianas, veganas o sin gluten.

¿Puedo salir a comer fuera?

Sí. Al principio de cada semana te doy algunos consejos de cómo aplicar los trucos si no comes en casa.

¿Y si un día no puedo seguir el Método? ¿Tengo que aplicar los trucos cada día?

Idealmente sí. Cuanto más apliques los trucos, más verás los resultados. Pero el Método te seguirá funcionando si haces los trucos un 80 % del tiempo. Si te lo saltas un día no se acaba el mundo. Estás creando hábitos para toda la vida y algunos días te resultarán difíciles de seguir.

¿Hay alguna comida que esté prohibida?

No hay nada prohibido. Simplemente sigue los trucos; el resto del tiempo puedes comer lo que te dé la real gana y, sí, esto también significa postre y pizza. El desayuno será la única comida en la que no habrá alimentos dulces aparte de la fruta para aportarle sabor, pero puedes comer lo que quieras durante el resto del día.

¿Puedo seguir tomando alcohol?

Sí, puedes comer y beber lo que comes y bebes normalmente. Como me han hecho esta pregunta varias veces, aquí tienes más información sobre el alcohol: las bebidas espirituosas mezcladas con agua con gas y el vino (de

cualquier color) son las mejores opciones para mantener los niveles de glucosa estables. Los cócteles y la cerveza son menos favorables y será más probable que nos provoquen un pico de glucosa. Dicho esto, mi filosofía es que, si vas a beber alcohol, no es porque sea una decisión saludable (el alcohol no aporta beneficios para la salud), sino una decisión por placer. Así que elige el alcohol que prefieras.

Si tengo alergia a algo de las recetas, ¿puedo eliminarlo o sustituirlo?

Sí, por supuesto.

¿Puedo añadir cosas o modificar las recetas?

Sí, simplemente no les añadas azúcar.

¿Debería dejar de medicarme?

No, nunca sin hablar con tu médico. De hecho, si estás tomando cualquier tipo de medicación, deberías hablar de este Método con tu médico y explicarle lo que harás antes de empezar.

¿Y si ya sigo estos trucos?

¡Fantástico! No te preocupes. Puedes seguir haciéndolos o empezar de cero, con el desayuno salado de la Semana 1, añadiéndole el vinagre en la Semana 2 y así sucesivamente. Tú decides.

¿Tengo que contar calorías o dejar algún alimento?

¡No! Solo tienes que incorporar los trucos a tu vida. El resto del tiempo vive la vida a tu aire.

¿Puedo añadir más trucos, más rápido?

¡Por supuesto! Pero no hace falta.

¿Qué día de la semana debería empezar?

Cualquier día. ¿Qué te parece mañana?



APUNTES SOBRE LAS RECETAS *y contenido extra*

Cada semana está repleta de montones de recetas fáciles y divertidas. Elige la que te apetezca para completar los trucos cada día. He preferido que fueran muy sencillas, sin demasiados ingredientes, y que no se tardara mucho tiempo en prepararlas. Y son deliciosas. Aquí tienes un poco de información adicional para echarle un cable.

Lo que espero que tengas en la despensa

Sal, pimienta, aceite de oliva y acceso al agua del grifo.

Hacer la compra

No he hecho listas de la compra para cada semana porque hay mucha libertad a la hora de elegir las recetas. **La mejor manera de asegurarte el tiro es que te planifiques de antemano y te hagas tu propia lista de la compra.** Para la Semana 1 necesitarás los ingredientes para los desayunos salados. Así que echa un vistazo a los que quieras probar o piensa en tus propias ideas de desayunos salados y cómprate los ingredientes necesarios.

Como sé que a algunos os resultará útil, me he adelantado y he creado una muestra de lista de la compra, seleccionando algunas de mis recetas preferidas del momento. Puedes conseguirla en <www.glucosegoddess.com/method/grocery> o escaneando este código QR.



Recetas sin gluten, vegetarianas y veganas

Verás que hay muchas recetas marcadas como sin gluten, vegetarianas y veganas. Esto no significa que unas sean mejores que las otras, sino que es, simplemente, hacerte la vida más fácil si sigues una de estas dietas específicas. He considerado todos los quesos como vegetarianos, aunque hay algunos que utilizan enzimas animales, con lo que no son estrictamente vegetarianos. Pero, de nuevo, lo he hecho para simplificar el tema.

Aguacates

Cuando una receta te pida medio aguacate, deja el hueso en la mitad que no utilices y envuélvelo con papel de aluminio. Así se mantendrá fresco. Lo puedes mantener refrigerado hasta veinticuatro horas y utilizarlo para otra receta al día siguiente.

Contenido extra al final del libro

Al final del libro encontrarás recetas extra para utilizarlas cuando quieras: **platos principales y postres** (sí, ¡puedes comer postre!). Las he creado de manera que te mantengan los niveles de glucosa estables. Tanto las recetas de platos principales como de postres tienen un elemento fundamental en común: no encontrarás azúcares o almidones a solas; yo siempre los «arropo». Esto significa que, cuando una receta tenga azúcares y almidones, también tendrá grasas, proteína o fibra (o las tres cosas), la clave para poder mantenernos estables.

Y, finalmente, he incluido una chuleta de lo que podemos hacer si nos atacan los antojos, así como una lista de todos los artículos científicos que conforman la base de este Método.

EL CUADERNO DE EJERCICIOS

A continuación

Cada semana, durante cuatro semanas, añadiremos un hábito relativo a la glucosa, lo cual supone incorporar muchas cosas nuevas. Así que puede que te resulte útil tener un lugar en el que llevar un registro de todo (para mí lo es). Por eso he creado este cuaderno de ejercicios.

Te ayudaré a hacer un seguimiento de los trucos que te doy, y de cómo estás y cómo te sientes, para que puedas empezar a conectar el hecho de aplanar tus niveles de glucosa con las mejoras y el cambio que experimentes en los síntomas que te trajeron aquí. Puedes empezar el cuaderno de ejercicios cualquier día de la semana. No hay ninguna diferencia entre los días de entre semana y los fines de semana. Te recomiendo que le eches un vistazo para ver lo que tienes por delante.

Cuando hayas decidido qué día empezarás el Método, anota la fecha en la plantilla que puedes crear en un cuaderno. Luego, vuelve al cuaderno cada día para hacer un seguimiento de tus progresos. Si prefieres imprimirte el cuaderno por separado, o si quieres descargarte versiones adicionales (tal vez si estás haciendo este Método junto con otra persona), puedes hacerlo gratis en <www.glucosegoddess.com/method-workbook>, o escaneando este código QR:



SEMANA 1. DESAYUNO SALADO

DÍA 1

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 2

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 3

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 4

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 5

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 6

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 7

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

RESUMEN

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

¿Cuál de estos aspectos ha mejorado desde que empezaste el Método?

Estado de ánimo | Energía | Hambre | Antojos | Sueño | Piel

¿Otros aspectos que hayas notado en tu salud física y mental? _____

¿Qué ha sido lo más difícil de esta semana? _____

¿Cuál ha sido tu desayuno salado preferido? _____

SEMANA 2. VINAGRE

DÍA 8

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 9

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 10

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 11

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 12

FECHA: _____

<p>DESAYUNO SALADO VINAGRE una vez al día</p>

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 13

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO VINAGRE una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 14

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO VINAGRE una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

RESUMEN

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día

¿Cuál de estos aspectos ha mejorado desde que empezaste el Método?

Estado de ánimo | Energía | Hambre | Antojos | Sueño | Piel

¿Otros aspectos que hayas notado en tu salud física y mental? _____

¿Qué ha sido lo más difícil de esta semana? _____

¿Cuál ha sido tu manera preferida de tomar el vinagre? _____

SEMANA 3. ENTRANTE VEGETAL

DÍA 15

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 16

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 17

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 18

FECHA: _____

<p>DESAYUNO SALADO VINAGRE una vez al día ENTRANTE VEGETAL una vez al día</p>

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 19

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 20

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA **21**

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

RESUMEN

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día

¿Cuál de estos aspectos ha mejorado desde que empezaste el Método?

Estado de ánimo | Energía | Hambre | Antojos | Sueño | Piel

¿Otros aspectos que hayas notado en tu salud física y mental? _____

¿Qué ha sido lo más difícil de esta semana? _____

¿Cuál ha sido tu entrante vegetal preferido? _____

SEMANA 4. MOVIMIENTO DESPUÉS DE COMER

DÍA 22

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

VINAGRE una vez al día

ENTRANTE VEGETAL una vez al día

MOVIMIENTO después de comer

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 23

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día
MOVIMIENTO después de comer

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 24

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día
MOVIMIENTO después de comer

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 25

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO VINAGRE una vez al día ENTRANTE VEGETAL una vez al día MOVIMIENTO después de comer

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 26

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día
MOVIMIENTO después de comer

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 27

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO
VINAGRE una vez al día
ENTRANTE VEGETAL una vez al día
MOVIMIENTO después de comer

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

DÍA 28

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO VINAGRE una vez al día ENTRANTE VEGETAL una vez al día MOVIMIENTO después de comer

¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué intensidad han tenido tus antojos?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

¿Cuánta energía has tenido?

(EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5)

Espacio para tus anotaciones: _____

RESUMEN

FECHA: _____

DESAYUNO SALADO

VINAGRE una vez al día

ENTRANTE VEGETAL una vez al día

MOVIMIENTO después de comer

¿Cuál de estos aspectos ha mejorado desde que empezaste el Método?

Estado de ánimo | Energía | Hambre | Antojos | Sueño | Piel

¿Otros aspectos que hayas notado en tu salud física y mental? _____

¿Qué ha sido lo más difícil de esta semana? _____

¿Cuál ha sido tu forma de movimiento preferida? _____

SEMANA 1

DESAYUNO SALADO



¡Manos a la obra! Para empezar nos ocuparemos de la comida más potente del día: el desayuno.

TESTIMONIOS DE LA COMUNIDAD

«¡No sé por dónde empezar! ¡Me siento increíblemente bien! ¡Y tan solo una semana después! Qué ganas que tengo de hacer el resto del programa. Estoy lleno de energía y me río y bailo. Ya no tengo irritambre.»

«Cambiar el desayuno de dulce a salado hace que mi día empiece con una trayectoria totalmente distinta.»

«Solía sentirme siempre cansada y comía muchos dulces, lo cual me hacía sentir culpable. Ahora me cuesta creer que un cambio tan sencillo me haya cambiado tanto. En primer lugar, tengo energía durante todo el día (ya no me siento letárgica) y, lo más importante, las ansias de comer dulces han quedado prácticamente resueltas a pesar de que tenía un gran problema con eso. ¡Vuelvo a tener energía y fuerza de voluntad! Y ahora, aunque me despierto a medianoche para alimentar a mi bebé, ¡lo hago llena de energía en vez de sentirme agotada, como me pasaba antes!»

«Ahora me puedo concentrar muy bien en el trabajo. Trabajo para mi padre y ayer (¡día 6!) me dijo que nota que estoy bien. Y esto me alegra un montón.»

«Realmente he notado una diferencia abismal en mis niveles de energía de estos últimos días. Siempre me costaba mucho salir de la cama, al margen de las horas que durmiera, y me arrastraba todo el día. Pero qué diferencia ahora: ¡por la mañana salgo de la cama como si nada! E incluso después de un día entero de trabajo sigo teniendo mucha energía. También he notado que duermo con más calma. (Y todo esto sin dormir más horas.)»

«La mayor mejora que he notado es que ya no tengo tanta hambre, me puedo esperar. También estoy menos tensa. Puedo explicar, sin explotar, lo que me molesta.»

«Lo que me ha ayudado ha sido ver y notar los resultados. En cuanto notas un cambio, esto te enciende algo por dentro que te

motiva. Hace que confíes en lo que estás haciendo, porque sabes que no es una patraña. Con estos trucos ves los resultados inmediatos casi siempre, por mínimos que sean. Para mí, el primero ha sido que no me quedo dormida justo después de comer. El segundo, que no me siento hinchada. Esto es lo que me ha convencido a mí.»

«Después de esta semana he tenido un comportamiento mucho más zen con mis hijos. Tengo menos estrés.»

«Ahora ni me planteo desayunar algo que no sea salado para empezar el día. Me encanta que este Método no juzgue a nadie. Noto que realmente me motiva.»

«Solía pensar que tenía que comer muchos hidratos de carbono por la mañana para tener energía y sentir saciedad durante más tiempo... pero he aprendido que no es así. Me van bien los desayunos salados y tengo energía para trabajar y tener creatividad todo el día. ¡Estoy a tope! Aún tengo un poco de antojos, pero los puedo controlar yo a ellos y no al revés... Me está cambiando la vida.»

«Después de esta primera semana como con mucha menos culpabilidad y el cuerpo me vuelve a enviar sensaciones de hambre física real... Esto casi me hace llorar de emoción después de haber pasado muchos años teniendo una mala relación con la comida.»

«Solía tener antojos entre comidas. Y la mayoría de las veces no me podía resistir. Ahora desayuno y no vuelvo a pensar en comida hasta el almuerzo.»

«Antes siempre solía necesitar un tentempié a media mañana, pero ahora no tengo hambre hasta las doce o la una por lo menos. Y ahora me doy cuenta de que, si me dan la opción de comer algo dulce para desayunar, tengo la sensación de que realmente no lo necesito, y me encanta desayunar salado, ¡lo cual es muy raro en mí! A menudo empezaba con algo salado y luego añadía una tortita

o una tostada con mermelada y crema de cacahuete al final, pero ahora ya no noto que lo necesite.»

«En solo una semana me noto la piel mejor y mi pelo tiene mejor aspecto. Me siento en calma y duermo mejor.»

«El médico me dijo el mes pasado que tenía que controlar mis niveles de estrés urgentemente o tendría que empezar a medicarme. No podía hacer nada porque no tenía energía. Después de la primera semana de este Método, el único cambio ha sido el desayuno salado y ¡me siento estupendamente! Me está reduciendo muchísimo los niveles de estrés. Me siento fenomenal.»

«A menudo llevo un reloj inteligente que me mide los niveles de estrés. Hasta hace poco tenía una puntuación media de 60-70 (puntuación alta de estrés). Hoy, día 7, ¡mi puntuación de estrés ha sido de 21! ¡En el gráfico se ve una bajada enorme! Además, todo está muy rico y se prepara en un momento.»

Tu objetivo para la Semana 1

Tu objetivo durante esta Semana 1 es tomar un desayuno salado cada día. ¿Por qué? Porque el desayuno salado es el pilar de un día con niveles estables de glucosa. Si estabilizas el desayuno, todo el día irá mucho más fluido que antes.

En este capítulo te explicaré en detalle lo que es un desayuno salado (una comida basada en la proteína y la grasa, y que no incluye nada dulce aparte de fruta entera) y compartiré muchas de mis recetas preferidas. Idealmente, encontrarás recetas que te gusten y que puedas preparar fácilmente por la mañana. Y recuerda: seguirás desayunando salado cada día durante toda la duración del Método (las próximas cuatro semanas), así que te recomiendo que experimentes hasta que te enamores de algunas de las recetas que puedas repetir fácilmente.

Si te aseguras de que tu desayuno es salado —a continuación te explicaré más detenidamente cómo hacerlo—, puedes comer lo que te dé la gana el resto del día. Y si tienes antojos, no intentes reprimirlos o resistirte a ellos.

No tienes que privarte de ningún alimento. Come lo que quieras. **Te darás cuenta de que, a medida que tus niveles de glucosa se vayan estabilizando con este nuevo truco, tus antojos irán disminuyendo de forma natural.** Esto es lo que pasa cuando arreglamos la montaña rusa de glucosa que nos provocaba los antojos.

¿Qué dice la ciencia?

Tal y como he mencionado en la introducción, a pesar de que se haya dado por sentado durante muchos años que comer alimentos dulces o con almidón para desayunar (cereales, muesli, barritas de cereales, zumos de fruta, pan, batidos de fruta, gachas de avena o repostería) es importante para dar energía al cuerpo, sabemos que, en realidad, es justo lo opuesto. La ciencia nos demuestra que, **por mucho que un desayuno con alimentos dulces y con almidón nos aporte *placer* (segrega dopamina en el cerebro), no es la mejor manera de recibir *energía*.** Un desayuno dulce y almidonado desencadena un pico de glucosa, lo cual deteriora la capacidad de nuestro cuerpo de producir energía con eficiencia, hace que nos sintamos cansados y provoca todo tipo de efectos secundarios.

Y esto no es todo: **un pico de glucosa después de desayunar hará que tengamos hambre antes**, y cuanto mayor sea el pico después del desayuno, mayor será la caída que llegará a continuación y, en consecuencia, peores serán el hambre y los antojos que tendremos. Este desayuno también nos desregulará los niveles de glucosa lo que queda del día, así que tanto el almuerzo como la cena nos provocarán picos mayores.

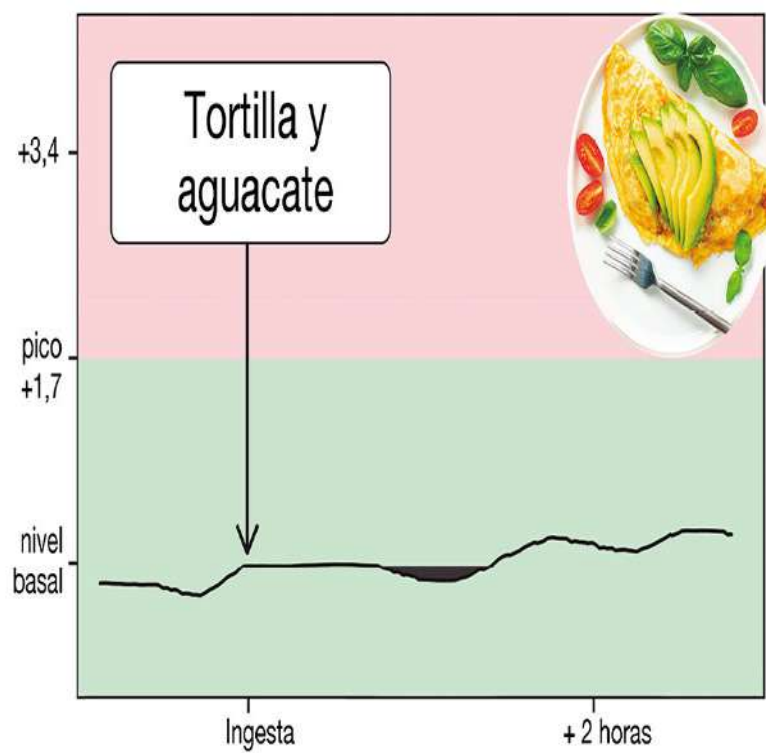
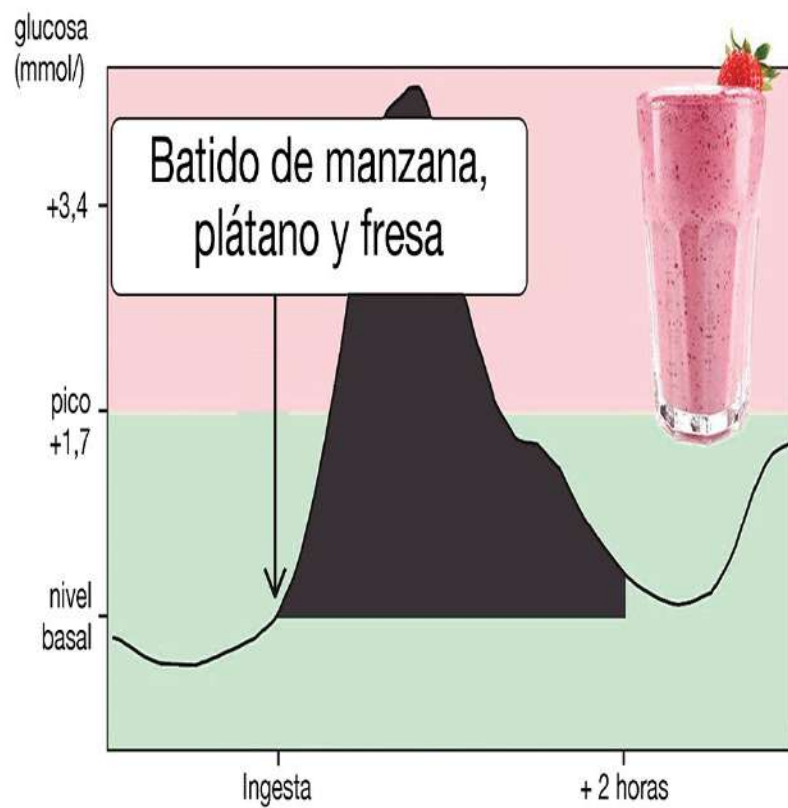
Y, por si fuera poco, **a primera hora de la mañana, cuando estamos en un estado de ayuno, es cuando nuestro cuerpo está más sensible a la glucosa.** Tenemos el estómago vacío, así que lo que le llegue se digerirá de un modo extremadamente rápido. Por eso, comer azúcares y almidones para desayunar nos suele llevar a sufrir los mayores picos del día. El desayuno es el peor momento para comer exclusivamente azúcar y almidones y, sin embargo, eso es lo que hacemos la mayoría.

Puede que aún no hayas asociado los síntomas que sientes a lo largo del día con tu desayuno. Y no me extraña, porque no sentimos al instante los

efectos de un desayuno que nos provoca un pico. Si tan pronto como nos comiéramos ese bol de cereales tuviéramos un ataque de pánico y nos quedáramos dormidos sobre la mesa, nos daríamos cuenta. Pero, como los procesos metabólicos tardan horas en aparecer, se agravan con el tiempo y se mezclan con el resto de las cosas que nos pasan durante el día, se necesita una labor un tanto detectivesca para atar cabos (por lo menos hasta que le pillamos el truco).

Durante esta semana descubrirás que pasar de un desayuno dulce y almidonado a un desayuno salado hará que te sientas como una persona nueva. ¡En serio! **Al tomar un desayuno salado, los síntomas que tal vez hayas estado sintiendo toda tu vida empezarán a desvanecerse.** Desbloquearás energía de las células, evitarás que el cerebro caiga en ciclos de antojos y domarás tus ataques de hambre. También generarás picos más pequeños con el almuerzo y la cena, y entrarás en un ciclo virtuoso.

La increíble estabilidad que crea un desayuno salado (aquí, tortilla y aguacate) en el cuerpo.



Convierte este truco en un hábito y emprenderás así el camino adecuado para cambiarlo todo. Así que, venga, vamos a ello.

Cómo preparar un desayuno salado

Todas las recetas que vienen a continuación pasan el filtro de ser desayunos salados que mantienen la glucosa estable. Espero que encuentres más de una que te encante. Esto es lo que tienen en común todos los desayunos salados:

- **Giran en torno a la proteína.** La proteína es el pilar central de un desayuno salado; es lo que te mantiene estable, saciado y satisfecho. A tus niveles de glucosa les encanta la proteína. Tú eliges: yogur griego, tofu, carne, embutido, pescado, queso, queso crema, proteína en polvo, frutos secos, manteca de frutos secos, semillas y, sí, huevos (revueltos, fritos, pochados o duros).
- **Contienen grasa.** Prepara los huevos revueltos con mantequilla o aceite de oliva, y añádeles rodajas de aguacate, o añade cinco almendras, semillas de chía o semillas de lino al yogur griego. No te quedes con el yogur desnatado y pásate al yogur griego con un 5 % de materia grasa. La grasa es muy importante y no debemos temerla. (Si tienes dudas acerca de la grasa y la salud cardiovascular, consulta mi primer libro, *La revolución de la glucosa*, capítulo 7.)
- **Contienen fibra siempre que sea posible.** Puede resultar complicado incluir fibra por la mañana porque implica comer verduras para desayunar. No te voy a reprochar que no te apetezca. Pero, si puedes, hazlo. A mí me encanta echar espinacas a los huevos revueltos o esconderlas entre la tostada y las rodajas de aguacate. Realmente te sirve cualquier verdura, desde las espinacas, las setas o los tomates hasta el calabacín, las alcachofas, el chucrut o la lechuga.
- **No contienen nada dulce, excepto fruta entera de forma opcional** (lo cual es solo para dar sabor, si te gusta; no es necesario). Nada de fruta

deshidratada o de zumos de fruta, nada de miel o agave u otros azúcares. Si tienes que preguntar si hay algo que puedes comer o no, seguramente la respuesta sea que no. Pero recuerda: puedes comer alimentos dulces el resto del día. Simplemente no te los comas en el desayuno.

- **Contienen almidones de forma opcional**, como pan o patatas, o tortillas de maíz, por su sabor, por si tus papilas gustativas lo requieren.

Cómo saber si lo estás haciendo bien

Una regla de oro importante que te dirá si tu desayuno salado está teniendo un efecto mágico en los niveles de glucosa es **si te mantiene con sensación de saciedad durante cuatro horas**. Si desayunas a las ocho de la mañana, no deberías sentir que tienes hambre hasta el mediodía. Esto es más rato de lo que sería de esperar, pero es a lo que aspiramos. Si realmente tienes hambre antes, aumenta las cantidades. Puedes duplicar o triplicar tu receta de desayuno, o combinar varias opciones de desayuno en uno. La mayoría de la gente se da cuenta de que tiene que desayunar más que antes para alcanzar este objetivo, lo cual es algo bueno.

A medida que empieces a integrar los desayunos salados en tu vida, deberías sentir que ya no tienes antojos por la mañana, pero puede que los sigas teniendo por la tarde o por la noche. Primero, no intentes resistirte, come lo que se te antoje. Segundo, echa un vistazo a tu almuerzo y a tu cena. Inspírate con la sección de platos principales para cualquier momento (Contenido extra después, de la Semana 4). Procura asegurarte, igual que con el desayuno, de que el resto de las comidas no están compuestas exclusivamente de azúcares o almidones. Esto te ayudará a reducir los antojos.

Consejos de la comunidad

- No dudes en comer más de lo que desayunarías normalmente para poder alcanzar el objetivo de saciedad de cuatro horas. También va bien combinar

recetas y es bastante divertido.

- Anota algunas recetas que quieras probar y haz la compra para varios desayunos a la vez.
- Decide qué desayuno salado comerás antes de acostarte, para que sepas exactamente lo que tienes que buscar cuando te despiertes y no te distraiga nada dulce.
- Si echas de menos los alimentos dulces en el desayuno, puedes comerlos durante el resto del día. Lo mejor es tomarlos de postre después del almuerzo o la cena. En ese momento es cuando tendrán un menor impacto en tu glucosa.

Preguntas frecuentes de la comunidad

¿Y si no desayuno? No tienes por qué empezar el día desayunando si nunca has tenido el hábito de hacerlo. (Aunque tal vez podrías hacerlo, si quieres. ¿Quizás sería un experimento interesante?) Simplemente asegúrate de que la primera comida que hagas al día sea salada, sea a la hora que sea.

¿Y qué me dices del café y del té? ¡Adelante! No hay ningún problema por consumirlos mientras sigas el Método. Puedes tomar té o café antes, durante o después del desayuno, siempre y cuando no le añadas azúcar o miel. Por lo que a la leche respecta, la peor opción para tus niveles de glucosa es la bebida de avena. Intenta evitarla si puedes. Pero, si no puedes, no pasa nada.

¿Y qué pasa con los edulcorantes? Hay algunos edulcorantes que no están mal si no puedes vivir sin ellos: opta por la estevia, fruta del monje o alulosa. Evita la miel, el azúcar, el sirope de arce o de agave, ya que generan picos de glucosa.

¿A qué hora debería desayunar? A la hora que te vaya bien.

¿Puedo comerme un desayuno salado que no aparezca en estas recetas? Por supuesto. Puedes salirte del molde y crear tu propio desayuno salado utilizando lo que te vaya bien a ti. Simplemente asegúrate de que sigues las pautas de «Cómo preparar un desayuno salado» en la Semana 1.

¿Qué debería pedirme si como fuera? Si estás en un restaurante, recuerda los principios: proteína, nada dulce aparte de fruta entera, y alimentos con almidón para dar sabor. Si echas un vistazo a las recetas que vienen a continuación, te harás una buena idea de lo que puedes pedir cuando comas fuera.

Si te pides el desayuno en una cafetería, elige opciones saladas, como una tostada con aguacate, una tartaleta de huevo o un bocadillo de jamón y queso, en vez de un cruasán de chocolate o una tostada con mermelada.

¿Debería desayunar cada día lo mismo o ir cambiando? Lo que tú prefieras. En mi estudio, la mitad de los participantes encontró un desayuno que les encantó y se quedaron con ese cada día, mientras que la otra mitad iba cambiando.

Hago ejercicio por la mañana. ¿Tendré suficiente energía con estas recetas? Siempre le puedes añadir más alimentos a tus desayunos, incluyendo más almidones y más fruta entera, si sientes que lo necesitas para tener energía para tu sesión de ejercicio.

¿Y si yo ya desayuno salado? Fantástico. Puedes seguir con tu desayuno habitual o probar desayunos nuevos a partir de las recetas.

¿Puedo adaptar las recetas, cambiando, por ejemplo, las almendras por nueces o añadiendo más cosas? Pues claro. Háztelas tuyas. Siempre y cuando no les añadas azúcar ni les quites toda la proteína estarán bien.

¿Puedo añadir ingredientes a las recetas, o quitar alguno? Sí. Puedes modificar la receta que quieras como quieras para que se adapte a tus gustos, preferencias, alergias... Puedes añadir cualquier tipo de proteína (carne, pescado, huevos, lácteos, proteína vegetal), grasa (mantequilla, aceites, aguacates), fibra (fruta entera, vegetales enteros, cualquier tipo de semilla, cualquier tipo de fruto seco) o almidones (pan, arroz, avena, patatas). También puedes eliminar almidones o fruta entera de las recetas. Pero no les añadas azúcares. Y recuerda, los almidones y la fruta entera solo están allí presentes para dar sabor. No deberían ser el centro de tu desayuno.

¿Por qué no hay recetas de gachas de avena? Porque, lamentablemente, las gachas de avena no son un buen desayuno salado. Son principalmente almidones y crean grandes picos de glucosa. Si no puedes vivir sin tus

gachas, cómetelas como complemento, para dar sabor, junto con un desayuno salado de alguna de las recetas.

¿Puedo cambiar el pan de centeno por otro pan? Sí, claro. Cambia el pan de centeno por pan de masa madre, pan blanco o sin gluten. O incluso lo puedes cambiar por patatas o arroz.

¿Pasa algo por comer huevos cada día? No pasa nada. Durante mucho tiempo creíamos que comer huevos era malo para la salud cardiovascular. Ahora sabemos que esto no es verdad. Comer huevos no aumenta los niveles de colesterol del cuerpo; además, ¡los niveles de colesterol no predicen realmente si vas a tener una cardiopatía! Si quieres saber más al respecto, ve a mi primer libro, *La revolución de la glucosa*, capítulo 7. Lo único que tienes que saber es que, al pasar de un desayuno dulce a uno salado, reduces la inflamación y el riesgo de padecer cardiopatías.

¿Los hidratos de carbono son malos? ¿Puedo comerlos? *Hidratos de carbono* (o *carbohidratos*) es la denominación que solemos usar para referirnos a los almidones y azúcares, es decir, alimentos que se convierten en glucosa cuando los digerimos. Los carbohidratos no son malos. Por supuesto que te los puedes comer, y con este Método aprenderás a minimizar el impacto que tienen en tus niveles de glucosa. Simplemente, no comas carbohidratos solos para desayunar. Verás que durante esta primera semana seguimos incluyendo los hidratos de carbono (pan, tortillas de maíz, fruta entera), pero solo como un complemento de una comida que gira en torno a la proteína y las grasas. Esto reduce los picos que nos crearían esos hidratos. Recuerda: durante el resto del día puedes comer todos los hidratos que quieras.

Me he olvidado de tomar un desayuno salado. ¿Esto es malo? En absoluto. Esto pasa constantemente. El Método te seguirá funcionando si lo haces un 80 % del tiempo.

Me está costando dejar la repostería, los cereales, la mermelada y demás para desayunar... Recuerda que con este Método puedes seguir comiendo cosas dulces y que el mejor momento para comerlas, para tu glucosa, es como postre después del almuerzo o la cena. Evítalas para desayunar y así predispondrás tu día a que vaya como la seda.

Un apunte sobre los antojos

Durante el experimento piloto, uno de los participantes me envió este mensaje: «Me siento genial, me han desaparecido los antojos, pero mi cerebro no me sigue el rollo. ¿Sabes lo que te quiero decir? Anoche salí con unos amigos y no tenía antojos de comerme el pastel, pero me lo comí igualmente. ¿Cuándo me desaparecerá, esto?» Se trata de una situación habitual en la que puede que te encuentres. Tus antojos motivados por la montaña rusa de glucosa habrán desaparecido y ya no sentirás la necesidad imperiosa de comer postre. Sin embargo, puede que el hábito siga presente. Ahora estará en tus manos decidir si te comes el pastel o no. Habrás pasado de un estado en el que te vencían los impulsos irrefrenables a un estado en el que tienes totalmente el control. ¿Mi consejo? Cómete el pastel cuando sea realmente delicioso y sea tu pastel preferido. Si no tiene una pinta buenísima o no te motiva mucho, pasa. Recuerda que se disfruta mucho más comiendo algo porque te encanta que por estar ahí. A medida que se desvanezcan tus antojos, es importante que te fijas en tus ansias, y si te das cuenta de que en realidad no tienes ansias de nada, sé flexible y permítete actualizar tus hábitos. Si esto te suena un poco abstracto ahora mismo, no te preocupes: reevaluaremos esta idea en las semanas que están por venir.

HUEVOS PERFECTOS *en 7 minutos*

Empezaremos con esta sencillísima receta de desayuno salado. El único prerequisite para preparar huevos perfectos en 7 minutos es saber llenar un cazo con agua. Si eres capaz de accionar la maneta de una puerta para abrirla, será coser y cantar. Incluso puedes cocinar los huevos por adelantado y llevártelos al trabajo, con un poquitín de sal marina en un pedacito de papel de aluminio doblado. Tienes la total libertad de decidir cuántos huevos te comerás para mantenerte saciado durante cuatro horas. Para algunas personas significa dos huevos; para otras, seis.

Qué necesitas:



4 huevos, idealmente de gallinas criadas en libertad

+ sal y pimienta

Preparación:

- Llena un cazo pequeño de agua y ponlo a fuego fuerte hasta que empiece a hervir. Cuando el agua esté borboteando, mete los **huevos** dentro con cuidado y deja que se cocinen durante 7 minutos, lo cual debería ser suficiente para que estén duros por fuera y jugosos por dentro.
- Cuela el agua del cazo y pon los huevos debajo del agua fría del grifo hasta que estén lo suficientemente fríos y los puedas sujetar con las manos.

- Pélalos, colócalos en un plato y pártelos por la mitad. ¡Maravíllate de lo perfectamente jugosos que han quedado!
- Échales un poco de **sal** y **pimienta** por encima. Agárralos con los dedos y a comer.

Cantidad: 4 huevos

Tiempo de preparación: hasta que hierva el agua / Tiempo total de cocción: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



TOSTADA CON MERMELADA SALADA

Un clásico con un giro: todos conocemos las tostadas con mermelada, pero ¿te han presentado alguna vez a su prima que te mantiene los niveles de glucosa estables y te hace sentir genial? Qué ganas tengo de que la pruebes.

Qué necesitas:



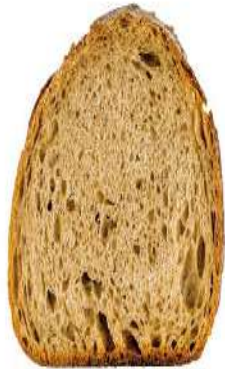
1 tarro de 300 g de pimientos rojos asados, colados y cortados muy finos



200 g de queso feta, desmenuzado



2 cucharaditas de orégano seco (opcional)



tostada de pan de masa madre o de centeno, para servir

+ 4 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Coloca los **pimientos rojos** cortados, el **queso feta** desmenuzado, el **orégano** (si lo usas) y el **aceite de oliva** en una fuente de horno y mézclalo todo muy bien. Mete la fuente en el horno y deja que se hornee durante 10 minutos, hasta que el queso feta se haya derretido y los pimientos se hayan calentado por completo.
- Saca la fuente del horno y vuelve a remover el contenido. Luego unta una tercera parte de la mezcla sobre una rebanada de **pan de masa madre** o de **pan de centeno** recién tostado.
- Guarda lo que queda de mermelada salada en un tarro y consérvalo refrigerado hasta dos semanas, utilizándola cuando te apetezca. Está deliciosa tanto fría como calentita

(simplemente vuélvela a calentar en el microondas). Sazona al gusto.

Consejo: Corona la mermelada salada con copos de atún de lata (escurrido).

Cantidad: 1 tarro de 450 g (suficiente para unas 3 rebanadas de pan de masa madre) / Tiempo de preparación: 6-8 minutos / Tiempo total de cocción: 10 minutos

RECETA VEGETARIANA



GRANOLA *antipico*

¿Granola? Más bien graNOla. Lamentablemente, la granola de toda la vida está repleta de almidones y azúcar, lo cual provoca un pico de glucosa brutal para desayunar. ¡No, gracias! Si te apasiona la granola, no tienes por qué darle una patada en el trasero, simplemente tienes que replantear la receta original. Aquí está una servidora para echarte un cable. Esta versión obtiene la dulzura de la fruta entera y utiliza yogur griego para darle el toque proteico. Salen 4 porciones, así que puedes compartir la granola que te sobre con tus amigos o guardártela en un tarro hermético y comértela durante varias mañanas. ¡A disfrutar!

Qué necesitas:



1 cucharadita de aceite de coco



1,5 cucharaditas de canela molida



100 g de semillas de calabaza



50 g de nueces pecanas



50 g de almendras o avellanas sin repelar (o utilízalas repeladas, si así lo prefieres)

+ sal

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Pon el **aceite de coco** en un bol mediano y derrítelo en el microondas. Mézclalo con la **canela** y una pizca de **sal**.

- Añade las **semillas de calabaza**, las **nueces pecanas** y las **almendras o avellanas** a la mezcla de canela. Pon la mezcla en una bandeja de horno con papel de horno y tuéstalo todo en el horno durante 7 minutos.
- Saca los frutos secos y las semillas del horno y deja que se enfríen en la bandeja. En cuanto se hayan enfriado, mételo todo en un recipiente hermético y consévalo hasta 2 semanas.
- Para servir, échate una buena cucharada de **yogur** en un bol y corónalo con 2 o 3 cucharadas soperas de granola y un puñadito de **frutos del bosque**.

Cantidad: 4 raciones / Tiempo de preparación: 4 minutos / Tiempo total de cocción: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA (SERVIDA SIN YOGUR)



MI TORTILLA DE DOS HUEVOS

¡Cómo me gusta empezar el día a lo grande! Fina como una crepe y repleta de sabores, esta tortilla es mi desayuno salado por excelencia y es extremadamente fácil de improvisar. Tunéala añadiendo un poco de rúcula, y si quieres un toque picante, échale una cucharada de salsa harissa. A mi comunidad le encanta esta receta porque es una forma de empezar la mañana de un modo rápido y eficiente. No te cortes si le quieres añadir más huevos para mantenerte con sensación de saciedad durante cuatro horas.

Qué necesitas:



1 nuez de mantequilla



2 huevos, batidos



unos 20 g de queso feta, desmenuzado (puedes echarlo a ojómetro)



3 tomates cherri, en mitades

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon una sartén mediana con antiadherente a fuego lento y añádele la **mantequilla**.
- Mientras se derrite la mantequilla, sazona los **huevos batidos** con **sal** y **pimienta**.
- Cuando la mantequilla se haya derretido y borbotee, echa los huevos batidos a la sartén y repártelos bien para que se esparzan formando una fina capa que cubra por completo la base de la sartén. Esparce el **queso feta** desmenuzado y los **tomates** partidos por la mitad por toda la tortilla, y deja que

se acabe de cocinar durante un minuto y medio, o hasta que cuaje, sin dejar que se dore.

- Dobla la mitad de la tortilla para que los ingredientes añadidos queden en el interior y pásala a un plato. Disfruta de esta manera tan perfecta de arrancar el día.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 3 minutos / Tiempo total de cocción: 2 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



JA JA JA HALLOUMI

Si el halloumi te hace feliz... ¡échate a reír! ¡Ja, ja, ja! Esta receta está repleta de todo lo que necesita un desayuno salado: proteína, grasa y fibra. Empieza el día con una energía estable y sin antojos y tu glucosa te lo agradecerá.

Qué necesitas:



70 g de halloumi, cortado en 2 rodajas iguales



1 diente de ajo pelado y troceado



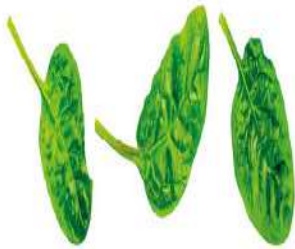
1 porción de jengibre de 2,5 cm, pelado y troceado



1 cucharadita de garam masala o curri en polvo



¼ de cucharadita de chile en polvo (tan picante como quieras, opcional)



200 g de hojas de espinacas baby

+ aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Echa un chorro de **aceite de oliva** a una sartén grande a fuego medio y dora las rodajas de **halloumi** durante un

minuto por cada lado hasta que estén totalmente doradas. Aparta el halloumi a un rincón de la sartén y baja la intensidad del fuego.

- Añade unas gotas más de **aceite de oliva** en la parte vacía de la sartén y saltea el **ajo** y el **jengibre** troceados durante 30 segundos, o hasta que empiecen a dorarse.
- Baja un poco el fuego y añade el **garam masala** o el **curri en polvo**, junto con el **chile en polvo** (si es que lo vas a utilizar). Mézclalo todo bien con una cuchara de madera o una espátula.
- Remueve las **espinacas** con el ajo y la mezcla de especias, y cocínalo todo junto unos 30 segundos más, hasta que las espinacas se empiecen a reblandecer.
- Emplata las espinacas y corónalas con las rodajas de halloumi para servir.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 4 minutos / Tiempo total de cocción: 4 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



Quién quiere QUICHE CALENTITA

¿En qué se parecen un jersey grueso y esta quiche tan esponjosa? Lo has adivinado: ambas cosas son deliciosamente calentitas y reconfortantes. Prepara esta receta cuando tengas una mañana tranquila y disfrútala durante tres días. Con esta receta te salen cuatro porciones perfectas. Necesitarás legumbres secas y papel de horno para hornear primero la masa de la quiche y evitar que la parte inferior quede pastosa.

Qué necesitas:



mantequilla, para untar el molde



1 lámina (320 g) de masa brisa lista para utilizar



150 g de yogur griego entero (no desnatado)



2 huevos enteros y 2 yemas



60 g de guisantes congelados



60 g de queso de cabra en rulo, cortado en 6 rodajas iguales



1 cucharada de cebollino, picado fino

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Unta generosamente con **mantequilla** un molde antiadherente con la base separable (20 cm de diámetro y 2,5 cm de profundidad). Reviste el molde con la **lámina de masa brisa**,

presionando cuidadosamente los bordes y la base del molde. Recorta la masa sobrante con un cuchillo afilado para que quede más presentable.

- Corta un trozo de papel de horno (el doble del diámetro del molde), arrúgalo un poco (así es más maleable) y colócalo encima de la masa de quiche (protegerá la masa de las legumbres o el arroz). Cubre la masa con las legumbres o el arroz crudo, y luego ponla en el horno para que se hornee a solas (sin el relleno, para que la quiche final quede más rica y crujiente) durante 15 minutos, o hasta que esté dorada y firme.
- Mientras se la masa, prepara el relleno. En un bol o una jarra, bate y mezcla el **yogur**, los **huevos enteros** y las **yemas** con una dosis generosa de **sal** y **pimienta**. Añade los **guisantes congelados** a la mezcla y ya tienes el relleno preparado.
- Cuando la carcasa de la quiche esté lista, sácala del horno y retira las legumbres o el arroz y el papel de horno (puedes conservar las legumbres o el arroz para repetir este proceso con otra quiche, pero ¡no intentes comértelos!). Vuelve a meter la masa de la quiche al horno durante 5 minutos.
- Vierte la mezcla dentro de la masa ya horneada. Coloca las rodajas de **queso de cabra** por encima y esparce el **cebollino** picado. Vuelve a meter el molde en el horno durante 25 minutos o hasta que el relleno esté dorado y totalmente cuajado.

Cantidad: 4 raciones generosas / Tiempo de preparación: 15 minutos / Tiempo total de cocción: 45 minutos

RECETA VEGETARIANA



QUESADILLA CALIFORNIANA

Te presento la quesadilla californiana, legado de un amigo de Los Ángeles: tortilla de maíz crujiente, delicioso queso crema, salmón troceado y un toque picante. Dejarás contenta a tu glucosa y saciarás el antojo de irte de vacaciones a la playa.

Qué necesitas:



una nuez de mantequilla



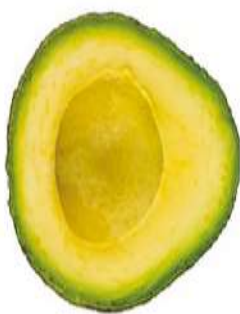
1 filete de salmón sin piel ni espinas (unos 120 g), a trocitos



1 tortilla de trigo o de maíz



1 cucharada de queso crema entero (no desnatado)



½ aguacate, deshuesado y a láminas finas (guarda la otra mitad para la tostada con aguacate, ver receta en la Semana 1)



un chorrito de salsa picante (tipo Sriracha)

+ sal y pimienta

Preparación:

- Derrite la **mantequilla** en una sartén mediana antiadherente a fuego medio. En cuanto borbotee, añádele los trocitos de **salmón** y cocínalo durante unos 3 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Mientras se cocina el salmón, coloca la **tortilla** en una superficie plana y unta **queso crema** por encima de una mitad. Esparce las láminas de **aguacate** y luego échale por encima el salmón que tienes en la sartén.
- Ponle **salsa picante** por encima (¡tanta como te atrevas!) y sazónala generosamente con **sal** y **pimienta**.
- Dobla la tortilla por la mitad, colócala en la sartén y cocínala durante 3 minutos o hasta que empiece a quedar dorada o crujiente. Cuando la tengas a punto, pásala a un plato, pártela por la mitad y ¡disfrútala!

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 6 minutos



COCIDO BANDIDO DE GARBANZOS

¡Que se detenga el mundo! Esta receta es un éxito. La mayoría de los cocidos tardan mucho en prepararse, pero este favorito entre los miembros de mi comunidad te lo puedes ventilar en unos diez minutos con muy poca preparación. Le puedes añadir un puñado de espinacas justo antes de acabar de cocinarlo o servirlo con un huevo frito o pochado por encima y una rebanada de pan de masa madre. Lo puedes guardar en la nevera hasta cuatro días.

Qué necesitas:



½ cebolla, troceada



2 dientes de ajo, troceados



3 tomates troceados



1 bote de 400 g de garbanzos, escurridos



½ cucharadita de pimentón dulce o picante (o de cualquier tipo)



1 cucharada de yogur griego entero (no desnatado), para servir (opcional)

+ aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Calienta un chorro de **aceite de oliva** en una cacerola mediana a fuego medio y añade la **cebolla** troceada. Saltéala durante un minuto y medio, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla se ablande. Entonces añade el **ajo** troceado y saltéalo 30 segundos más.
- Añade los **tomates** troceados, así como los **garbanzos**, el **pimentón** y 150 ml de **agua** a la cacerola. Sube la intensidad del fuego, cubre la cacerola con una tapa y deja cocer la mezcla durante 7 minutos hasta que los tomates se empiecen a desmenuzarse.
- Sazona generosamente con **sal** y **pimienta**, y luego pon la mitad del cocido en un bol. Sírvelo tal cual o coronado con una cucharada de **yogur griego**.
- Deja que se enfríe lo que queda de cocido y luego ponlo en un recipiente hermético. Se puede conservar refrigerado hasta 4 días. Así tendrás una segunda ración para otro día.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 4 minutos / Tiempo total de cocción: 10 minutos

RECETA SIN GLUTEN (SERVIDA SIN PAN), VEGANA (SERVIDA SIN YOGUR GRIEGO)



TARDALETAS *de* HUEVO *ajetreadas*

Para todos los que vivimos corriendo... Prepara estas tartaletas de huevo por adelantado y llévate un par cuando salgas por la puerta, de buena mañana. Son fáciles de disfrutar de camino al trabajo o cuando estás ya en tu mesa en la oficina. Para preparar estas preciosidades necesitarás un molde de silicona para hacer seis magdalenas.

Qué necesitas:



1 nuez de mantequilla



3 champiñones portobello, a láminas finas



6 cebolletas, a rodajas finas



1 pimiento rojo pequeño, sin semillas y troceado pequeño



4 ramilletes largos de brócoli, troceados finos, desechando la punta de los tallos



6 huevos bien batidos



50 g de queso feta desmenuzado

+ aceite vegetal (u otro aceite sin sabor) + sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Unta las cavidades del molde para magdalenas con un poco de **aceite vegetal** y resérvalo.
- Derrite la **mantequilla** en una sartén mediana a fuego medio. Añádele los **champiñones** laminados, las rodajas de **cebolleta**, el **pimiento rojo** y el **brócoli** troceados, y saltéalo todo durante 4-5 minutos, hasta que se ablande. Resérvalo para que se enfríe un poco.
- En un bol grande aparte sazona generosamente los **huevos** batidos con **sal y pimienta**.
- Añade las verduras ya frías y el **queso feta** desmenuzado a los huevos y remueve para integrarlo todo. Reparte la mezcla a partes iguales en el molde para magdalenas.

- Hornea las tartaletas durante 15-17 minutos, o hasta que crezcan y cuajen. Deja que se enfríen un poco antes de sacarlas del molde. Con dos tartaletas tienes un desayuno considerable al momento. Puedes conservar las tartaletas restantes durante un par de días más en un recipiente hermético en la nevera (puedes recalentarlas en el microondas 20 segundos antes de comértelas, si lo prefieres).

Cantidad: 6 tartaletas (unas 3 raciones) / Tiempo de preparación: 8 minutos / Tiempo total de cocción: 22 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



HOY QUIERO *sofisticación y una* TOSTADA CON SALMÓN

En esta primera semana del Método de la revolución de la glucosa te estás convirtiendo en una diosa, un dios o cualquier divinidad no binaria. Las divinidades también se pueden poner estupendas, así que para esos días tenemos esta sofisticada tostada con salmón. Aumenta la cantidad de salmón hasta que mantengas la sensación de saciedad durante cuatro horas, y si quieres, sírvetela con unas hojas de lechuga por encima.

Qué necesitas:



1 rebanada de pan de centeno



1 cucharada colmada de queso crema entero (no desnatado)



1 loncha de salmón ahumado, partida por la mitad



2 cucharaditas de alcaparras escurridas



1 cuña de limón para echar un chorrito por encima

+ sal y pimienta

Preparación:

- Tuesta la rebanada de **pan de centeno**. Unta la tostada con el **queso crema** y corónala con el **salmón** y las **alcaparras**. Sírvela con una cuña de limón para echarle un chorrito por encima, y sazónala al gusto.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos



SUSANITA *tiene un plato de* ESPINACAS Y SALCHICHAS

Susanita tiene un plato que no da picos de glucosa. Con espinacas, salchichas y un poco de ajo, para que la receta sea más sabrosa.

Qué necesitas:



2 salchichas de buena calidad (unos 60 g cada una), en trozos de 1 cm



2 dientes de ajo, troceados



200 g de hojas de espinacas

+ 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

- Echa el **aceite de oliva** en una sartén mediana a fuego medio. Añade los trozos de **salchicha** y saltéalos durante 5 minutos, girándolos cada cierto tiempo hasta que estén dorados por todos lados. Saca las salchichas de la sartén y mantenlas calientes en un plato.
- Añade el **ajo** troceado en la sartén, con la grasa y el aceite que hayan quedado, dóralo unos 30 segundos hasta que se ablande y luego échale las **espinacas**. Cocina las hojas hasta que se hayan cocido y reblandecido.
- Pasa las espinacas a un plato, corónalas con los trozos de salchicha y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo total de cocción: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN



TOSTADA DE AGUACATE 2.0

El único problemilla de la mayoría de las tostadas de aguacate (sin ánimo de ofender, queridas tostadas de aguacate) es que no contienen proteína... Y ya sabes lo que eso significa: no es un desayuno salado de bandera. Así que aquí está el truco: colar entre el pan y el aguacate nuestro héroe de la glucosa: ¡el jamón! Si no te va el jamón, puedes sustituirlo por queso, huevos, tofu o cualquier otra proteína que elijas.

Qué necesitas:



½ aguacate deshuesado



1 cucharadita de pasta harissa



1 rebanada de pan de centeno o pan de masa madre



2 lonchas de jamón cocido



1 chorro de zumo de limón (opcional)

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon la pulpa del **aguacate** y la **pasta harissa** en un bol y cháfalo todo junto con un tenedor. Sazona la mezcla con **sal** y **pimienta**.
- Tuesta una rebanada de **pan de centeno** o de **pan de masa madre** y colócala en un plato, luego pon las dos lonchas de **jamón** encima. Corónalo con la mezcla de aguacate chafado.
- Exprime un poco de **zumو de limón** por encima, si quieres, y ya puedes servir.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 7 minutos



JAMÓN, RICOTA, HIGOS, *¡un banquete de rechupete!*

Una comida tan lujosa y a la vez tan buena para tu glucosa parece casi ilegal. El jamón y la ricota te aportan un montón de proteína, y con el higo das sabor a esta receta. Asegúrate de utilizar un higo fresco, no deshidratado. Puedes sustituir el higo por cualquier otra fruta entera (como el melocotón), y la ricota por cualquier otro queso (la burrata o la mozzarella son buenas aspirantes). Y aquí te dejo otra idea: échale un poco de almendras, nueces pecanas o avellanas laminadas por encima. Un banquete de ensueño y equilibrado a la vez.

Qué necesitas:



50 g de ricota



3 lonchas de jamón (ahumado, si lo encuentras)



1 higo, cortado en 6 cuñas

+ sal y pimienta

+ aceite de oliva, para aliñar

Preparación:

- Pon la **ricota** en un bol y sazónala generosamente con **sal** y **pimienta**. Utilizando un tenedor, chafa la ricota hasta que quede fina. Luego, con una cuchara, úntala en la base de un plato.
- Coloca las lonchas de **jamón** y las cuñas de **higo** por encima. Alíñalo todo con **aceite de oliva** y muele un poco más de pimienta por encima. Ya puedes servir.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN



JUGOSO PLATO DELICIOSO

Este jugoso plato delicioso nace de la filosofía de que un desayuno salado debería ser ligero pero repleto de sabor. Nada te puede alejar del desayuno salado de tus sueños.

Qué necesitas:



10 tomates cherri, en mitades



5 champiñones portobello, laminados



¼ de lata de 400 g de garbanzos, escurridos



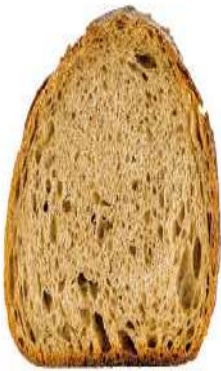
1 cucharada de salsa Worcestershire



2 lonchas de panceta, cortadas en 3 trozos



1 huevo



pan con corteza, para servir

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 220 °C (200 °C con ventilador). Pon las mitades de **tomate** cherri, los **champiñones** laminados y los **garbanzos** escurridos en una fuente de horno pequeña o una sartén que se pueda meter en el horno (queremos que quede ajustadito), y aliñalo todo con la **salsa Worcestershire** y el **aceite de oliva**. Pon la fuente en el horno y hornéalo durante 5 minutos.

- Saca la fuente del horno y coloca la **panceta** por encima de las verduras. Luego hornéalo 10 minutos más o hasta que la panceta se haya cocido del todo y esté crujiente por los bordes.
- Vuelve a sacar la fuente, rompe el **huevo** en el centro, añade **sal** y **pimienta**, y vuélvelo a meter en el horno durante otros 6-8 minutos, o hasta que la clara de huevo haya cuajado y la yema aún esté un poco jugosa. Sírvelo con un poco de **pan** para mojar con este plato tan delicioso.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 25 minutos

RECETA SIN GLUTEN (SERVIDA SIN PAN)



FIESTA DE LA TOSTADA

Qué necesitas:

¡Buenas noticias! Voy a dar una fiesta y está todo el mundo invitado. Todo el mundo menos las tostadas vacías y desnudas. No tenemos por qué excluir las tostadas de nuestros desayunos salados si les dan sabor y las arropamos con sus mejores galas: proteína, grasa o fibra.



3 rebanadas de pan negro de centeno



1 loncha de trucha ahumada



2 cucharadas de queso de cabra blando



1 cucharada colmada de salsa pesto

+ sal y pimienta

Preparación:

- Tuesta las rebanadas de **pan de centeno** y decóralas con la **trucha ahumada**, o el **queso de cabra** o el **pesto** (un ingrediente para cada una).
- Parte todas las rebanadas por la mitad, sazónalas con **sal** y **pimienta** y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 10 minutos



MANZANA *arropada*

La fruta entera es un añadido idóneo para un desayuno salado, siempre y cuando esté presente por su sabor y vaya acompañada de proteína y grasa. Básicamente, la fruta entera no debería ir desnuda. Así que te presento una manzana *arropada*: ¡proteína y grasa procedentes del queso cheddar y de las nueces! Prepárate para probar unos bocados deliciosos, crujientes y apetitosos.

Qué necesitas:



1 manzana (unos 90 g) en rodajas (no tienes por qué sacarle el corazón)



zum de $\frac{1}{4}$ de limón



40 g de cheddar, laminado



1 puñado de nueces, en mitades o trozos

Preparación:

- Riega las láminas de **manzana** con **zum de limón** para que no se oxiden.
- Coloca la manzana en un plato, añádele el **cheddar** laminado y las **nueces**. Ya puedes servir.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

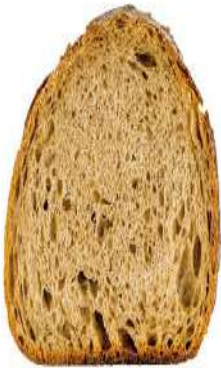
RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



TOSTADA CON TOMATE

Una variación de la tostada con aguacate... ¿Y si preparamos una tostada con tomate? (En la revolución de la glucosa nos encantan las aliteraciones.) Delicioso tomate en una tostada de pan de masa madre coronado con una tremenda burrata y un intenso sabor a pesto.

Qué necesitas:



1 rebanada de pan de masa madre



1 puñadito de rúcula



½ bola de burrata (usa la otra mitad para la ensalada de burrata de la Semana 1, ver receta Ensalada maxifibra)



3 tomates secos en aceite, escurridos y partidos por la mitad



1 cucharadita colmada de pesto de buena calidad

+ ½ cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Tuesta la rebanada de **pan de masa madre**. Colócala en un plato y échale **aceite de oliva** por encima.
- Cúbrela con la **rúcula**, la **burrata** y los **tomates secos** partidos por la mitad, y riégala con el **pesto**. Sazónala con **sal** y **pimienta** y cómetela de inmediato.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA VEGETARIANA



BATIDO SALADO

No estamos hablando del típico batido de frutas que te provoca un pico de glucosa... Como diosa de la glucosa he hecho un poco de magia para que esta versión de batido repleto de proteína, grasa y fibra pase el examen salado con nota. Si te quieres preparar tu propio batido salado, haz que tenga una base proteica, y añádele grasa y fibra y un poco de fruta para darle sabor.

Qué necesitas:



2 cucharadas de proteína en polvo (te recomiendo la proteína de suero de leche en polvo o la proteína de guisantes en polvo si sigues una dieta vegana, pero usa la que prefieras)



1 cucharadita de aceite de lino



2 cucharaditas de semillas de lino, molidas



100 g de fruta congelada, como arándanos



3 cucharadas de manteca de frutos secos o 30 g de frutos secos

Preparación:

- Pon **todos los ingredientes** en una batidora con 100 ml de **agua** y bate hasta que no queden grumos. Viértelo en un vaso y ¡a disfrutar!

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



DESAYUNO DE HELADO

¿Helado para desayunar? ¿En serio necesitas que te explique por qué sería genial empezar el día así?

Qué necesitas:



4 cucharadas colmadas de yogur griego entero (unos 100 g)



1 cucharada de manteca de frutos secos



50 g de frutos del bosque congelados

Preparación:

- En un bol, remueve el **yogur** con la **manteca de frutos secos** hasta que quede una mezcla homogénea.
- Añádele los **frutos del bosque congelados** y deja reposar la mezcla unos 2-3 minutos antes de comértelo.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



MELOCOTÓN *arropado*

Los melocotones están celosos porque arropamos a las manzanas para reducir los picos de glucosa y a ellos no (Semana 1, ver receta manzana arropada). Así que, después de ir de compras a por modelitos que llevarán proteína y grasa (yogur y tahini), los melocotones se han unido al club de las recetas de desayunos salados.

Qué necesitas:



3 cucharadas colmadas de yogur griego entero



1 melocotón maduro, deshuesado y cortado en cuñas



2 cucharadas de tahini ligero de calidad (el tahini de calidad es líquido)

+ 1 pizca de sal

Preparación:

- Pon el **yogur** y las cuñas de **melocotón** en un bol. Echa un chorro de **tahini** por encima y una pizca de **sal**. Ya puedes servir.

***Consejo:** Unas cucharadas de granola antipico (ver receta en Semana 1) le quedan muy bien por encima.*

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



AGUACATE FRANKENSTEIN

O lo que es lo mismo: cómo poner ingredientes aleatorios que me quedaban por la nevera se convirtió en una receta clásica de desayuno. Un feliz accidente que se ha convertido en una de las recetas preferidas de la comunidad.

Qué necesitas:



½ aguacate, deshuesado y laminado



zum de ¼ de limón



3 cucharadas de hummus



½ lata de 110 g de atún en aceite de oliva, escurrido



1 cucharada de semillas (como semillas de calabaza o de girasol), o frutos secos (como nueces)

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Riega el **aguacate** con el **zumو de limón** para que no se oxide.
- Con una cuchara cubre la base de un plato con **hummus** y echa por encima los trozos de aguacate.
- Corónalo con el **atún** escurrido y las **semillas o frutos secos**, y aliñalo todo con un chorro de **aceite de oliva**. Sazónalo con **sal y pimienta** para servir.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN



ENSALADA DE DESAYUNO

Este sencillo desayuno salado sabe a verano concentrado en un bol. La dulzura de la sandía con el intenso sabor de la menta y el contraste de las texturas del queso feta y los frutos secos hacen que este desayuno, que te mantiene la glucosa estable, sea una maravilla. Una opción perfecta para cuando el corazón pide vacaciones a gritos.

Qué necesitas:



125 g de sandía, pelada y sin semillas, a dados



8 rabanitos, sin el tallo y a rodajas



60 g de queso feta, desmenuzado



3-4 ramitas de menta, con las hojas troceadas



2 cucharadas de semillas de calabaza



1 chorro de zumo de lima

+ 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

- Pon los dados de **sandía**, los **rabanitos** a rodajas, el **queso feta** desmenuzado y la **menta** troceada en un bol. Echa por encima las **semillas de calabaza** y un chorro de **zumo de lima** y **aceite de oliva**.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



SARDINAS AL CHILE

Vale, tomar aguacate para desayunar ya lo habías visto antes en otras recetas. Pero añadirle sardinas y aceite de chile hará que pases de «vale, sí, esto ya lo he hecho» a «¿por qué no lo he hecho antes?». Sírvelo todo encima de una tostada y tendrás un plato muy original que te permitirá mantener tus niveles de glucosa estables todo el día.

Qué necesitas:



½ aguacate, deshuesado y laminado



el zumo de ¼ de limón



1 latita de sardinas (90 g) en aceite de oliva, escurridas



1 puñadito de rúcula



1 cucharada de aceite de chile (ver la nota)

+ sal y pimienta

Preparación:

- Riega las láminas de **aguacate** con **zumو de limón** para que no se oxiden.
- Coloca las **sardinás** escurridas y la **rúcula** en un plato.
- Echa un chorro de **aceite de chile** por encima y sazónalo con **sal** y **pimienta** antes de servir.

Nota: Para hacerte tu propio aceite de chile, calienta 1 cucharada de aceite de oliva en un cazo pequeño junto con ¼ de cucharadita de chile en polvo (de la intensidad que prefieras) o media cucharadita de copos de chile. Cuando empiece a borbotear, aparta el cazo del fuego y deja que el aceite se enfríe. En cuanto esté frío, ya lo puedes utilizar.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos



ENSALADA MAXIFIBRA

Si realmente le quieres echar un cable a tu glucosa, cómete la rúcula primero. Cuando comemos vegetales al principio, reducimos el posible pico de glucosa del resto de la comida. Tal vez esto sea un anticipo de lo que te espera en la Semana 3... ¡Quizás, quizás, quizás!

Qué necesitas:



½ burrata (guarda la otra mitad para la tostada con tomate, ver receta en Semana 1)



1 melocotón pequeño, deshuesado y a trozos



1 puñadito de rúcula



2 cucharadas de nueces pecanas

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon la **burrata**, los trozos de **melocotón**, la **rúcula** y las **nueces pecanas** en un bol y aliñalo con **aceite de oliva**. Sazonalo todo con **sal** y **pimienta** y sírvelo.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



SEMANA 2

VINAGRE



¡Madre mía! Pero ¿tú te has visto? Estás radiante.
Debe de ser por los niveles estables de glucosa.

TESTIMONIOS DE LA COMUNIDAD

«Me siento muy bien habiendo incorporado el vinagre a la dieta. De verdad que tengo la sensación de que ya no tengo antojos.»

«Día 13: ¡¡Anoche dormí seis horas seguidas!! La primera vez después de muchos años.»

«Ya no tengo problemas digestivos... ya no tengo dolores ni gases. Me siento más ligera y menos hinchada.»

«Esta semana he sido capaz de pasar un día sin comer tarde sin problema. Esto no me había pasado nunca. Tengo 45 años, soy de México. Durante mi infancia, cenábamos y luego nos acostábamos. Este es mi mayor obstáculo en el camino de sanar y ¡realmente lo estoy solucionando!»

«Ahora puedo estar muchas horas sin tener hambre, entre cuatro y cinco horas y media. Mi cuerpo se siente nutrido. Es un fastidio sentir hambre cada tres horas. El vinagre ha sido un PUNTO DE INFLEXIÓN para prolongar la sensación de saciedad.»

«Tengo la barriga más plana, aunque mi objetivo no era perder peso. Hasta ahora siempre había tenido la barriga un poco hinchada.»

«Me siento genial. Solo pienso en los antojos cuando abro los armarios de la cocina y encuentro tentempiés de los que me había olvidado. Tengo la sensación de que esto provocará que pierda peso a la larga.»

«Mis sarpullidos de psoriasis están menos rojos y escamosos.»

«Me han mejorado los cambios de humor. Me doy cuenta de que ya no paso de cero a cien en un segundo. Estoy más calmada. ¡Y esto es mucho para mí! (Tres hijos: 8, 5 y 2 años, ja, ja, ja.)»

«Mi nivel de energía y la reducción de los antojos: espectacular.»

«Estoy de tan buen humor que parece imposible.»

«¡Ya no tengo antojos de comer dulces! Nunca pensé que podría sobrevivir un día sin comer chocolate.»

«Por primera vez en mi vida estoy realmente motivada. He perdido 2 kilos y ¡¡¡mis niveles de energía están mucho mejor!!!»

«Antes me entraba sueño después del almuerzo, pero ahora ya no. He sustituido mi siesta por una sesión de lectura.»

«Mis niveles de energía han mejorado mucho... Volví a mis viejas costumbres (desayuno dulce y nada de vinagre) durante tres días porque enfermé, pero noté la diferencia de inmediato: me volvieron las náuseas y tenía hambre todo el rato.»

«Estoy pasando por una situación familiar intensa y otras veces se me habría disparado el peso con el estrés. Pero, sorprendentemente, estoy perdiendo peso durante esta segunda semana. Me está gustando lo del vinagre en el agua.»

«Lo de no tener hambre me parece espectacular. Solía tener hambre todo el día y ahora estoy la mar de bien con tres comidas al día. También estoy teniendo energía para hacer pequeñas rutinas de ejercicio, cosa que casi nunca me apetecía hacer.»

«Siento que tengo más fundamentos al elegir lo que comeré: ahora puedo elegir la comida mejor. ¡Gracias, de todo corazón, por este Método!»

«Semana 2: tengo la piel más sana, siento una mayor conexión con mi cuerpo y lo escucho más, lo cual es genial.»

«Se me han reducido los antojos y dedico menos tiempo y energía mental a pensar en la comida. ¡Es liberador! Aún no siento menos hinchazón ni una mejora en los síntomas del síndrome del intestino irritable, pero ¡en general me siento mejor!»

«Me siento menos culpable cuando como cosas dulces. Antes de encontrar este Método, me regañaba cada vez que comía algo dulce. Con los conocimientos que tengo ahora, sé que puedo comer un poco de dulces si quiero y ¡no sentirme mal por ello!»

«Ya no tengo antojos (mi marido trabaja para una empresa chocolatera y siempre tenemos productos en casa, pero ¡los antojos han desaparecido!). ¡GRACIAS!»

«Tengo la impresión de que ha mejorado mi salud intestinal. Siento que ya no tengo hipoglucemia, algo que he sufrido toda mi vida.»

«Tengo diabetes tipo 1. Mentalmente, estoy mucho más motivado porque tengo energía y me siento mucho más positivo. Físicamente, el azúcar en sangre no me ha subido tanto después de comer y también he podido reducir la cantidad de insulina por cada 10 g de hidratos de carbono. Esto ha tenido un impacto enorme en mi estado de ánimo. Estoy menos irritable. ¡Tengo mucha más energía!»

Tu objetivo para la Semana 2

Tu objetivo durante esta Semana 2 es continuar con los desayunos salados (continuaremos con ellos hasta el final del Método) y empezar a implementar el truco del vinagre. Igual que un agente secreto en plena misión, puedes utilizar este truco estratégicamente: tómate el vinagre cuando te vaya mejor a ti y seguro que reducirá tus picos de glucosa eficazmente.

Tu objetivo es **consumir una cucharada sopera de vinagre al día**. En las recetas descubrirás multitud de maneras de hacerlo (bebiendo, aliñando, con encurtidos...).

Puedes tomarte el vinagre en cualquier momento del día. La mayoría de la gente se lo toma por la mañana justo antes del desayuno salado, porque les parece más fácil de recordar. Pero también puedes ir tomando pequeñas cantidades a lo largo del día hasta que hayas ingerido una cucharada.

Aunque es verdad que va bien hacerlo en cualquier ocasión, el momento más eficaz para tomar el vinagre es **antes de comer algo dulce** (como un tentempié dulce, una galleta, una barrita de chocolate o un postre) o **algún alimento almidonado** (pasta, pan, patatas o arroz) porque reducirá significativamente el pico de glucosa de esa comida dulce o almidonada (recuerda que la comida dulce y almidonada es la que es más probable que te genere picos de glucosa porque se convierte en glucosa mientras la estamos digiriendo). Si te tomas el vinagre justo antes de ingerir este tipo de comida, podrás disfrutarla reduciendo la probabilidad de subir a una montaña rusa de antojos.

Respecto al momento en el que tomarlo, **diez minutos antes de una comida es la ventana temporal óptima**. Pero, repito, hay flexibilidad: si te bebes el vinagre treinta minutos antes de la comida o durante la comida, también ejercerá su efecto.

Así que tú decides cuándo te lo tomas. Si prefieres que se convierta en un hábito por la mañana o quizás te lo guardas para antes de una comida almidonada o un tentempié dulce. Lo importante es que tomes, sea como sea, esa cucharada de vinagre al día como parte del Método.

Y ¡ya está! Cómete el desayuno salado, tómate el vinagre y podrás seguir con tu día como más te plazca.

Intenta fijarte en si sientes menos cansancio y si te han desaparecido los antojos. Todo esto son señales a corto plazo de que tus niveles de glucosa se están estabilizando.

¿Qué dice la ciencia?

Los científicos han descubierto que el vinagre (da igual de qué tipo) contiene un potente componente llamado *ácido acético*. Cuando proporcionamos ácido acético al cuerpo, suceden un par de cosas impresionantes: en primer lugar, se reduce la velocidad a la que las enzimas

digestivas transforman los azúcares y los almidones en glucosa. Esto es bueno porque, si se ralentiza este proceso, las moléculas de glucosa suavizan su efecto en nuestro organismo y esto genera un pico menor.

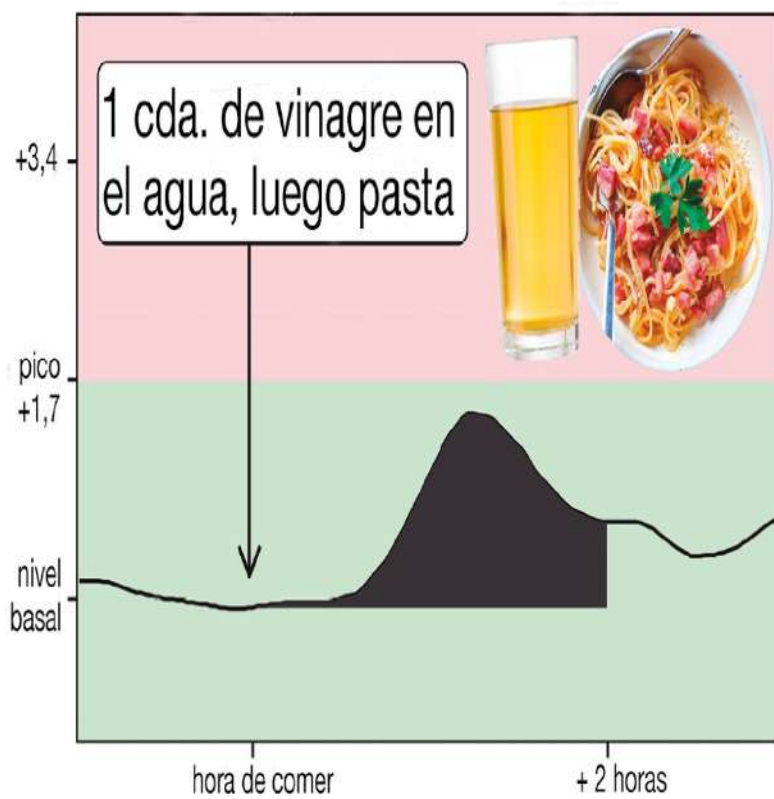
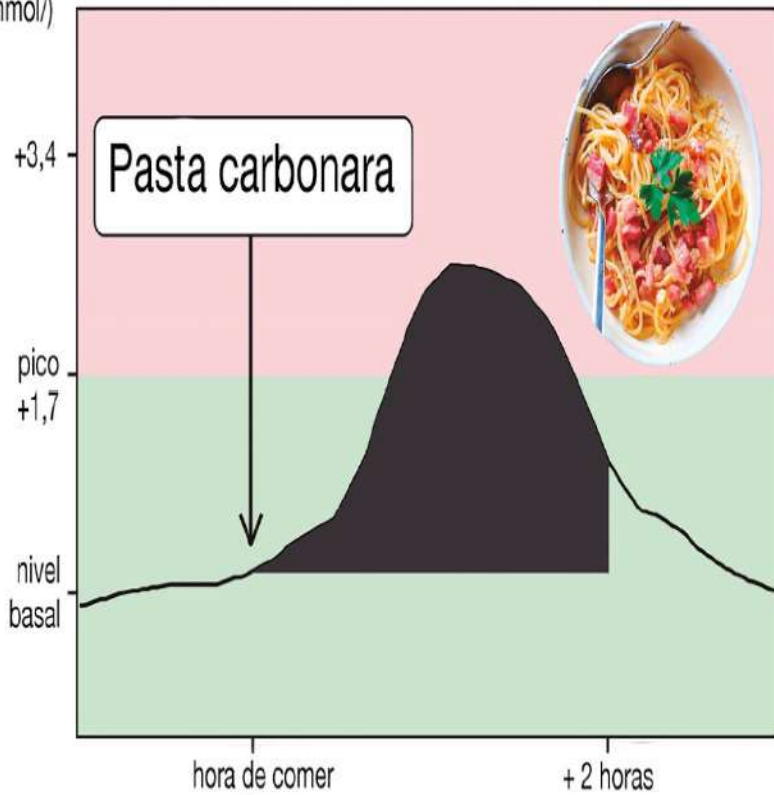
En segundo lugar, en cuanto el ácido acético llega al flujo sanguíneo, entra en nuestros músculos y los estimula para que absorban las moléculas de glucosa que flotan por ahí y las almacenen para la próxima vez que hagamos ejercicio.

Estos dos factores (que la glucosa se libere más lentamente en el cuerpo y que los músculos la absorban más rápido) hacen que haya menos glucosa presente flotando a sus anchas. Una cucharada sopera de vinagre antes de comer puede reducir **hasta un 30 %** el pico de glucosa de esa comida y **hasta un 20 %** el pico de insulina. Y con ello se reduce la inflamación, se ralentiza el envejecimiento, se aumentan los niveles de energía, se equilibran las hormonas y ayudamos al cerebro.

Además, el ácido acético no solo reduce la cantidad de insulina presente (lo cual nos ayuda a volver al modo «quemagrasa»), sino que también tiene un efecto extraordinario en nuestro ADN. Le dice al ADN que se re programe ligeramente para que nuestras mitocondrias quemen más grasa. Un estudio descubrió que las personas que añadían vinagre a la comida durante tres meses reducían su grasa visceral, el tamaño de la cintura y la cadera y los niveles de triglicéridos.

Vinagre: el potente truco de la Semana 2.

glucosa
(mmol/l)



Cómo implementar el truco del vinagre a tu manera

Lo único que necesitas es una cucharada del vinagre que prefieras (las opciones preferidas para beber son el vinagre de sidra de manzana y el vinagre blanco) y un «vehículo» para ingerirlo. El vehículo puede ser una bebida (té, un cóctel sin alcohol) o una comida (como los pepinillos o una ensalada); tú eliges. Todas las recetas de este capítulo te servirán para inspirar al barman que llevas dentro. Puedes combinar el vinagre con cualquier otro ingrediente: simplemente evita mezclarlo con azúcar, miel, sirope de agave o de arce, o zumo de fruta, porque esto cancelaría sus efectos. Si te estás preparando una bebida y quieres endulzarla, le puedes añadir unas gotitas de estevia.

Cómo saber si lo estás haciendo bien

El truco del vinagre debería resultarte **delicioso y deberías disfrutarlo**. Si notas ardor en la garganta o te incomoda de alguna manera, es que no lo estás diluyendo el vinagre lo suficiente. Así que añádele más agua, o reduce la cantidad de vinagre con la que empiezas. (Y si el vinagre no te va, lo puedes sustituir por limón; consulta la receta Opción con limón, en la Semana 2.)

Apunte: Si tienes problemas estomacales o tu médico te recomienda que no implementes este paso, saltatelo, por favor. Simplemente continúa con el desayuno salado esta semana.

Consejos de la comunidad

- La calidad del vinagre determina lo sabroso que puede ser. Si no te gusta el sabor del vinagre que sueles tener en casa, prueba otro.

- Medir la dosis de vinagre también es importante, porque a menudo hay gente que se prepara la bebida a ojímetro y le queda demasiado fuerte.
- El momento más fácil para tomar la dosis diaria de vinagre es por la mañana, durante o antes del desayuno. Así será más probable que te acuerdes.
- Para quienes prefieren tomar el vinagre más tarde, las recetas de té y cócteles sin alcohol están muy bien. Pruébalas. Están sorprendentemente ricas y son fáciles de preparar.
- Puedes ir dando sorbos de vinagre mientras te preparas la comida.
- El té caliente de canela (ver receta en la Semana 2) es uno de los preferidos de la comunidad. ¡Pruébalo!
- Conviértelo en un ritual e ¡intenta utilizar un vaso chulo!

Escucha a tu cuerpo

El desequilibrio en los niveles de glucosa suele ser una causa común de antojos. Por eso, puede que te hayas pasado años en una montaña rusa de glucosa que te haya acostumbrado a necesitar bollería a las diez de la mañana, café y azúcar por la tarde y helado después de cenar. Si siempre has vivido en una montaña rusa de glucosa (lo cual nos ha pasado a la mayoría), estas ansias se habrán convertido en hábitos diarios.

Durante esta segunda semana habrá cambios positivos, y quiero que prestes mucha atención a cómo sientes el cuerpo. A medida que empiecen a disiparse los antojos generados por las caídas de glucosa, es importante que te fijas en tus ansias y las cuestiones. A las diez de la mañana, para un momento y pregúntate si realmente quieres comerte ese bollo o si, en realidad, sigues con la sensación de saciedad del desayuno y ya no quieres comértelo. Por la tarde, evalúa tus niveles de energía: quizás ya no tengas cansancio por las tardes y te puedas saltar el café con azúcar. Y así con el resto de tus hábitos. ¡No des nada por sentado! Ten curiosidad. Habla con tu cuerpo. Y escúchalo. Es importante que te asegures de comer lo que quieres en cada momento y evites comer por vicio. Y si realmente quieres bollería, azúcar o helado, disfrútalo. Recuerda, en este Método no restringimos nada.

Nada está prohibido, nada es malo. Simplemente céntrate en los trucos y haz lo que te haga más feliz. Y si quieres inspiración para menús enteros y postres, tienes mis recetas preferidas en las págs. del Contenido extra, después de la Semana 4.

Preguntas frecuentes de la comunidad

¿En qué momento debería tomarme el vinagre? En esencia, cualquier momento es bueno. Mientras te tomes una cucharada al día, cumplirás con éxito este paso. Te lo puedes tomar por la mañana en ayunas, con tu desayuno salado o después de desayunar, durante el almuerzo o la cena, o al acabar de comer. Pero... si resulta que comes algún alimento almidonado o dulce a lo largo del día, tomarte el vinagre diez minutos antes será extremadamente eficaz. Si te olvidas de tomártelo antes, puedes tomártelo mientras estás comiendo o después, y seguirá teniendo un impacto positivo.

¿Puedo tomármelo en formato pastilla o gominola? Si quieres probar las pastillas, puede que tengas que tragarte tres o más para recibir la cantidad de ácido acético presente en una cucharada de vinagre (unos 800 mg). Las gominolas que existen actualmente no son una buena opción: contienen azúcar (aproximadamente un gramo de azúcar por gominola), así que no solo puede que no te aplanen las curvas de glucosa, sino que puede que te provoquen picos. (Me puse en contacto con una de las principales marcas que producen gominolas de vinagre de sidra de manzana para pedirles que respaldaran científicamente sus afirmaciones y no me contestaron.) Quizás un día cree mis propias gominolas que sí que vayan bien.

¿Hay algún límite de consumo? Pues sí. Ingresaron en el hospital a una mujer de 29 años que había consumido 16 cucharadas de vinagre de manzana cada día durante seis años, porque tenía niveles muy bajos de potasio, sodio y bicarbonato. Así que no lo hagas. Esto es demasiado. ¡Una cucharada de vinagre al día es más que suficiente!

¿Debería intentar tomármelo antes de cada comida? No te digo que haya nada de malo en hacerlo, pero realmente no hace falta. Una cucharada al día es un objetivo maravilloso que te aportará beneficios.

¿Qué vinagre es mejor? Cualquier vinagre sirve: vinagre de vino blanco, de vino tinto, de sidra de manzana, balsámico, de champagne, de vino de cereza, de arroz... Lo único que deberías evitar son las reducciones de vinagres balsámicos que parecen más bien siropes, que son más densos y añejos, y contienen demasiado azúcar.

¿Puedo comerme pepinillos encurtidos en vez de vinagre? Sí; en ese caso necesitarás un buen puñado de pepinillos. Y si decides comprarlos, asegúrate de que no los han encurtido con azúcar (mira los ingredientes en la etiqueta). Yo tengo muchas recetas molonas que te enseñan a hacértelos en casa, los puedes encontrar en la Semana 2. Al menos así sabes exactamente lo que estás comiendo. Además, los tienes listos al momento y se conservan en la nevera hasta cuatro semanas.

¿Puedo poner el vinagre en una ensalada en vez de bebérmelo? ¡Claro! Tengo recetas deliciosas de aliños para ti en la Semana 2.

¿Y qué me dices de la kombucha? La kombucha tiene menos de un 1 % de ácido acético, lo cual hace que no sea lo suficientemente potente como para competir con el vinagre normal (con un 5 % de ácido acético). Y si no es casera, suele tener azúcar añadido. Dicho eso, aunque no sea una destructora de picos y por eso no se pueda utilizar como sustitutivo del vinagre normal, tiene algunos beneficios para la salud: al ser un alimento fermentado, tiene bacterias beneficiosas que alimentan a los microbios buenos que tenemos en los intestinos.

¿Puedo tomar lima en vez de limón? Sí (para más información sobre cómo aplicar este truco utilizando cítricos, consulta la «Opción con limón» en la Semana 2).

¿Puedo tomarlo a pesar de tener problemas estomacales o acidez? Depende. Háblalo con tu médico. Y si esto te preocupa, no dudes en pasarte a la «Opción con limón» (ver receta en la Semana 2), o sáltate este truco y esta semana sigue con el desayuno salado.

¿Puedo tomar vinagre durante el embarazo o la lactancia? La mayoría de los vinagres están pasteurizados y se pueden consumir sin ningún riesgo durante el embarazo y la lactancia. Sin embargo, el vinagre de sidra de manzana no suele estar pasteurizado, lo cual puede representar un riesgo para las mujeres embarazadas. Consúltalo primero con tu médico.

No me gusta el sabor del vinagre. ¿Qué hago? Empieza con una cantidad pequeña y ve aumentándola. O prueba el vinagre blanco en vez del vinagre de sidra de manzana (hay personas que prefieren su sabor). O prueba algunos de los té y cócteles sin alcohol de la sección de recetas de las páginas siguientes. Puede que te sorprendan. Y si realmente el vinagre no te va, prueba la «Opción con limón», tal y como he propuesto antes.

¿Por qué recomiendas utilizar una pajita en las recetas? Aunque el vinagre diluido no sea lo suficientemente ácido como para dañar el esmalte de los dientes, te recomiendo que te lo bebas con pajita para ir a lo seguro. Nunca lo bebas directamente de la botella. Si está mezclado con otros alimentos, como en la vinagreta, está bien.

¿Tiene algún efecto secundario negativo beber una cucharada de vinagre? No deberías experimentar ningún efecto secundario negativo, siempre y cuando consumas vinagre potable; es decir, vinagre con un 5 % de acidez (el vinagre para limpiar tiene una acidez del 6 %, así que si lo encuentras al lado de las fregonas y del papel higiénico en el supermercado, ¡no te lo bebas!).

Oh, oh... me he olvidado de beber vinagre antes de comer. ¿Es demasiado tarde? ¡No! A mí me pasa. No te preocupes. Te lo puedes beber durante la comida o incluso al acabar.



EL CLÁSICO DE LA DIOSA DE LA GLUCOSA

Esta receta es original de 2020. Es la manera más directa de añadir vinagre a tu día. Va bien para cualquier momento del día, pero piensa que es extremadamente eficaz si te lo tomas antes de comer algún alimento almidonado o dulce. Hay vinagres con un sabor menos intenso que otros, así que elige el que mejor se adapte a tus papilas gustativas. ¡Arriba, abajo, al centro y pa' dentro!

Qué necesitas:



1 cucharada de vinagre de sidra de manzana o cualquier otro vinagre que te guste

+ agua

Preparación:

- Mezcla el **vinagre** con 300 ml de **agua** en un vaso alto. Lo ideal es que te bebas el contenido con una pajita para proteger el esmalte de los dientes. (Si el sabor te parece demasiado intenso, empieza con una cucharadita en vez de una cucharada sopera.)

Con un toque extra

Si quieres, le puedes añadir un chorrito de zumo de limón, cubitos o agua con gas.

Cantidad: 1 ración

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



OPCIÓN CON LIMÓN

(para quienes no soportan el vinagre)

Si para ti el vinagre es un no rotundo (no lo soportas), no te preocupes, sustitúyelo por zumo de limón. No tiene un efecto tan potente en los niveles de glucosa, pero aun así es beneficioso. También puedes utilizar lima en vez de limón.

Qué necesitas:



zumo de ½ limón



unos cubitos (opcional)

+ agua

Preparación:

- Mezcla el **zumو de limón** con 300 ml de **agua** en un vaso alto (con un poquito de **hielo** si quieres). Puedes utilizar agua con gas si lo prefieres. Lo ideal es que te bebas el contenido con una pajita para proteger el esmalte de los dientes. Una alternativa es verter el contenido del vaso en una botella de agua (consulta la «Botella de agua reconfortante», ver receta en Semana 2) e ir dando sorbos todo el día.

Cantidad: 1 ración

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



LA CUBITERA

Si eres de esas personas a las que les gusta organizarlo todo y no quieres ensuciar una cuchara cada día para medir la dosis de vinagre, esto es para ti: reparte la dosis diaria de vinagre en cada agujero de una cubitera y métete un cubito en la bebida que te apetezca cada día. ¡Pim pam!

Qué necesitas:



Vinagre de sidra de manzana u otro vinagre que te guste

Preparación:

- Pon una cucharada de **vinagre de sidra de manzana** en cada agujero de una cubitera y congélalo. Añádele un cubito a cualquier bebida que se te antoje: ¡en una botella de agua, un vaso o una taza!

Cantidad: tantas raciones como huecos tenga tu cubitera / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



LA PETACA

O cómo tener el vinagre a mano cuando no estás en casa.

Qué necesitas:



el vinagre que tú elijas

Preparación:

- Pon varias cucharadas de tu **vinagre** preferido en una petaca o botella. Llévala en el bolso o en la mochila, y añade una cucharada de vinagre a lo que sea que te pidas para beber en un restaurante, en la oficina, de viaje...

Cantidad: 1 ración

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



BOTELLA DE AGUA RECONFORTANTE

Aquí tienes otra manera de cumplir con el truco del vinagre: diluye una cucharada de vinagre en tu botella de agua y ve bebiéndotela durante todo el día. Llévate la botella de agua a todas partes como si fuera tu peluche. Te resultará reconfortante a nivel emocional y a nivel de glucosa: ¡dos en uno!

Qué necesitas:



1 cucharada de vinagre de sidra de manzana o cualquier otro vinagre que te guste

+ agua

Preparación:

- Mezcla el **vinagre** con 500 ml de **agua** en tu botella de agua (o utiliza el agua que sea necesaria para rellenar la botella).
Ve bebiéndotela durante todo el día.

Cantidad: 1 ración

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



BEBIDA CON VINAGRE EN EL RESTAURANTE

A menudo me preguntan qué hacer si no llevas vinagre encima y quieres aplicar el truco del vinagre cuando estás en un restaurante. Buenas noticias: la mayoría de los restaurantes tienen vinagre. Noticias aún mejores: puede que convenzas a todos los comensales para que también prueben a echarse vinagre en el vaso.

Qué necesitas:

1 camarero/a amable



un poco de vinagre

+ agua

Preparación:

- Pídele **vinagre** (de cualquier tipo) al camarero o camarera que os esté sirviendo y échate una cucharada en el vaso de **agua**. Lo ideal es que te lo bebas antes de empezar a comer, pero no pasa nada si te lo tomas durante la comida.

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



GRANIZADO DE MOJITO *para valientes*

Aquí da comienzo una serie de cócteles sin alcohol que te sacan del apuro de tomar vinagre cada día y representan un ritual divertido. Sé que puedes caer en la tentación de pasarte estas recetas por alto, pero dales una oportunidad. Los participantes en mi estudio piloto me dijeron que estas bebidas los ayudaron mucho a disfrutar del truco del vinagre.

Qué necesitas:



hojas de 2 ramitas de menta, más otras cuantas para decorar



1 cucharada de vinagre de sidra de manzana



unos cubitos

+ agua con gas, para rellenar

Preparación:

- Bate las hojas de **menta**, el **vinagre de sidra de manzana** y el **hielo** con una batidora hasta que la bebida tenga la consistencia de un granizado.
- Pasa la mezcla a un vaso de cóctel, rellénala con **agua con gas** y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



JENGIBRE CON DUENDE

Me encanta imaginarme que los trucos para bajar los picos de glucosa son como amables duendes que nos van siguiendo a lo largo del día. Cuidan de nuestros niveles de glucosa y nos liberan para que podamos hacer lo que queramos. Este gigante en concreto te deja con un hormigueo en los labios y ardor en la garganta. Si te encanta el jengibre, empieza con dos cucharaditas. Si es algo nuevo para ti, empieza con una cucharadita y ve aumentando la cantidad.

Qué necesitas:



1 trozo de 3 cm de jengibre, pelado y rallado fino



1 cucharada de vinagre de sidra de manzana



unos cubitos

+ agua con gas, para rellenar



1 rodaja de lima para decorar (opcional)

Preparación:

- Mezcla el **jengibre** y el **vinagre de sidra de manzana** en un vaso.
- Llena el vaso de **hielo** y acaba de rematarlo con **agua con gas**. Si quieres, puedes decorarlo con **media rodaja de lima**.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



CÓCTEL DE MANZANA MADRE

Tanto hablar del vinagre de sidra de manzana y no le hemos dado suficiente protagonismo a su madre original: ¡la manzana! Aquí la tenemos, en el centro de la escena. Un combinado delicioso al que dar sorbitos, preferentemente, debajo de un manzano. (Si lo haces, mándame una foto.)

Qué necesitas:



1 cucharadita de canela en polvo



1 cucharada de vinagre de sidra de manzana



unos cubitos

+ agua con gas, para rellenar



½ manzana pequeña, sin corazón y laminada

Preparación:

- Mezcla la **canela** y el **vinagre de sidra de manzana** en un bol pequeño hasta que se integren bien (tienes que remover un poco para que el vinagre incorpore completamente la canela).
- Vierte la mezcla en una copa. Añade un poco de **hielo** y un poco de **agua con gas**. Finaliza con las láminas de **manzana**.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 3 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



CÓCTEL SIN ZUMO DE NARANJA

Parece zumo de naranja, pero te prometo que no lo es. Porque el zumo de naranja (igual que todos los zumos de fruta) nos manda directos a una montaña rusa de glucosa, mientras que aquí, nuestro colega es un cortapicos.

Qué necesitas:



1 trozo de 2,5 cm de jengibre, troceado



hojas de 2 ramitas de menta, y otra ramita más (opcional) para decorar



hojas de 1 ramita de romero, y otra ramita más (opcional) para decorar



ralladura de la piel de 1 naranja pequeña sin encerar, y 1 rodaja (opcional) para decorar



¼ de cucharadita de cúrcuma en polvo



1 cucharada de vinagre de sidra de manzana



unos cubitos

+ agua con gas, para completar

Preparación:

- Pon el **jengibre**, la **menta**, el **romero**, la **ralladura de naranja**, la **cúrcuma** y el **vinagre de sidra de manzana** en un vaso alto y utiliza la punta de una cuchara de madera para chafarlo todo junto con cuidado.
- Acaba de llenar el vaso con **agua con gas**, luego pon **hielo** en otro vaso y cuela el combinado en ese vaso. Sirve con media rodaja de naranja o un poco de menta o romero para decorar, si quieres.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



ENCURTIDO DE PEPINO E HINOJO

¿Podemos comer encurtidos para convalidar el truco del vinagre? Por supuesto. La mejor manera de asegurarnos de que nos estabilicen la glucosa es prepararlos nosotros (los encurtidos que venden en las tiendas a veces contienen azúcar). Todas las recetas de encurtidos que hay en las próximas páginas nos permiten consumirlos de inmediato. Comer unas cinco piezas nos permitirá alcanzar el objetivo diario de una cucharada de vinagre.

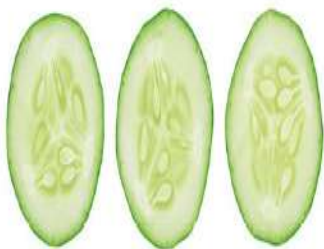
Qué necesitas:



200 ml de vinagre de sidra de manzana



1 cucharada de semillas de hinojo



1 pepino (unos 300 g), a rodajas finas

+ 1 cucharada de sal

+ agua

Preparación:

- Vierte **vinagre de sidra de manzana** en una cacerola. Añade las semillas de **hinojo**, 50 ml de **agua** y la **sal**, y pon la cacerola a fuego medio. Lleva la mezcla a punto de ebullición y luego apártala del fuego y resérvala para que el líquido se enfríe un poco.
- Mientras tanto, mete las rodajas de **pepino** en un tarro esterilizado. Añádele el líquido enfriado de la cacerola (incluyendo las semillas) para cubrir las rodajas de pepino, cierra bien el tarro y refrigera. Este encurtido se puede comer al momento, aunque el sabor se intensificará con el tiempo. Consúmelo antes de cuatro semanas.
- **Un apunte sobre cómo esterilizar tarros:** precalienta el horno a 140 °C (120 °C con el ventilador). Limpia los tarros y las tapas con agua limpia y jabonosa, y acláralos (pero no los seques). Coloca los tarros y las tapas boca abajo en una bandeja de horno y mételes en el horno durante 15-20 minutos. Llena y cierra los tarros cuando aún estén calientes.

Cantidad: 1 tarro de 500 ml / Tiempo de preparación: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



ENCURTIDO DE COLIFLOR Y ZA'ATAR

Esta receta es una maravilla. Si te comes cinco ramilletes de coliflor, alcanzarás tu objetivo diario de tomar una cucharada de vinagre. Es fácil de picar mientras cocinas o de añadir a tu cena a modo de escudo protector.

Qué necesitas:



200 ml de vinagre de sidra de manzana



1,5 cucharadas de za'atar



1 coliflor pequeña, sin los tallos, partida en ramilletes muy pequeños

+ 1 cucharada de sal

Preparación:

- Pon el **vinagre de sidra de manzana** en un cazo pequeño. Añádele el **za'atar** y la **sal** y ponlo a fuego medio. Llévalo a ebullición y luego retíralo inmediatamente del fuego.
- Mete los ramilletes de **coliflor** en un tarro esterilizado y riégalo por encima con el líquido hirviendo para que queden íntegramente cubiertos (el líquido hirviendo ablandará y cocinará ligeramente la coliflor). Sella el tarro con la tapa y deja que se enfríe. Te puedes comer los ramilletes al momento, aunque les irá mejor que los dejes reposar una hora en el tarro, con el líquido, ya que el sabor se irá intensificando con el tiempo. Consúmelos antes de cuatro semanas.

Cantidad: 1 tarro de 500 ml / Tiempo de preparación: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



RABANITOS ENCURTIDOS CON CILANTRO Y NARANJA

Desde mi punto de vista, este es el tarro de encurtidos más sorprendente que puedes tener en la nevera. Y la compañía perfecta para la receta «Hoy quiero sofisticación y una tostada con salmón» (ver receta en Semana 1). Si quieres matar dos pájaros de un tiro y aplicar a la vez el truco del desayuno salado y el del vinagre, ponte cinco rodajas de rabanito en la tostada o en cualquier receta de desayuno.

Qué necesitas:



200 ml de vinagre de sidra de manzana



4 tiras de piel de naranja sin encerar



1 cucharada de semillas de cilantro



200 g de rabanitos, a rodajas finas

+ 1 cucharada de sal

Preparación:

- Vierte el **vinagre de sidra de manzana** en un cazo pequeño. Añádele la **piel de naranja**, las **semillas de cilantro** y la **sal**, y pon el cazo a fuego medio. Llévalo a ebullición y luego retíralo inmediatamente del fuego. Resérvalo y deja que el líquido se enfríe un poco.
- Pon las rodajas de **rabanito** en un tarro esterilizado y riégalas con el líquido (incluyendo las semillas y la piel de naranja) hasta que queden cubiertas. Luego cierra bien el tarro y refrigera. Te puedes comer los rabanitos al momento, aunque les irá mejor que los dejes reposar una hora en el tarro, con el líquido, ya que el sabor se irá intensificando con el tiempo. Consúmelos antes de cuatro semanas.

Cantidad: 1 tarro de 500 ml / Tiempo de preparación: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



TÉ CALIENTE DE CANELA

¿Se puede poner vinagre en el té? ¡Por supuesto! Y si no te acaba de convencer todo esto del vinagre, esta receta perfecta para entrar en calor, una de las favoritas de mi comunidad, es una manera genial de empezar. La canela complementa maravillosamente el vinagre.

Qué necesitas:



1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana



½ cucharadita de canela en polvo

+ agua caliente (casi hirviendo)

+ barrita de canela, para decorar (opcional)

Preparación:

- En una taza, mezcla el **vinagre de sidra de manzana** y la **canela** hasta que se disuelva por completo. Vierte el **agua** caliente, remueve, y decora con una **barrita de canela**, si quieres. ¡A disfrutar!

Cantidad: 1 taza / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



TÉ DE CÚRCUMA Y PIMIENTA

¡Buenos días! ¿Sabes aquellos días en los que cuesta salir de la cama? Te propongo que te prepares una taza de té de cúrcuma y pimienta. Es como un chorro de agua fría en la cara, pero muchísimo más agradable.

Qué necesitas:



1 cucharada de vinagre de sidra de manzana



1 cucharadita de cúrcuma en polvo



½ cucharadita de pimienta negra molida

+ agua caliente (casi hirviendo)

Preparación:

- Mezcla el **vinagre de sidra de manzana**, la **cúrcuma** y la **pimienta negra** en una taza y riégalo con agua caliente.

Cantidad: 1 taza / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



SIDRA ARDIENTE *suprema*

¿Eres de esas personas a las que les gustan los retos? Pues tírate a la piscina y prueba este ardiente brebaje. Añádele una cucharada a un vaso de agua con gas si quieres una bebida fresca o a una taza con agua caliente para hacerte un té. O combínalo con unas cucharadas de aceite de oliva y mostaza para obtener un aliño alucinante.

Apunte: Tienes que hacer esta receta con dos días de antelación para que los ingredientes tengan tiempo de combinarse e intensificarse.

Qué necesitas:



1 trozo de 5 cm de jengibre, troceado



1 chile rojo o verde, partido a lo largo por la mitad



½ naranja sin encerar, a rodajas finas partidas en 4



1 cucharadita de cúrcuma en polvo



½ cucharadita de pimienta de cayena



200 ml de vinagre de sidra de manzana

Preparación:

- Pon **todos los ingredientes** en un tarro esterilizado. Cierra el tarro con la tapa, luego agítalo bien y refrigera. La «sidra» estará lista para consumirse después de dos o tres días, y se conservará durante cuatro semanas. Agítala bien antes de utilizarla.

Cantidad: 1 tarro de 500 ml / Tiempo de preparación: 10 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



ALIÑO DE ORÉGANO

Otra manera fácil de implementar el truco del vinagre es a modo de aliño en tus comidas. En las próximas páginas te enseño mis maneras preferidas de aliñar los platos y reducir el pico de glucosa que puedan provocar.

Qué necesitas:



2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana



2 cucharadas de mostaza de Dijon



1 cucharada de orégano seco

aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon **todos los ingredientes** y el **aceite de oliva** en un tarro pequeño y sazónalo bien con **sal** y **pimienta**. Cierra el tarro y agítalo con fuerza hasta que el aliño haya emulsionado. Refrigera hasta que lo necesites.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA

ALIÑO PERFECTO CON PARMESANO

A ver, gente, no es culpa mía, yo me crie con el parmesano. He calculado que a lo largo de mis 30 años de existencia seguramente haya comido unos 150 kg de parmesano. Eso es, más o menos, lo que pesa un oso panda. Así que lo verás mucho por este libro. Me disculpo de antemano. La buena noticia es que de aquí sale un aliño de vinagre de rechupete.

Qué necesitas:



2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana



4 cucharadas de queso parmesano, rallado fino



12 hojas de albahaca, troceadas

+ 6 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Coloca **todos los ingredientes** en un bol pequeño, añade el **aceite de oliva** y sazónalo con **sal** y **pimienta**. Utiliza una batidora de mano para triturar la mezcla hasta que quede fina y de un verde precioso. Lo mejor es utilizar el aliño al momento, pero también lo puedes guardar en la nevera hasta dos o tres días, aunque puede que pierda un poco su vibrante tono verde con los días.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA

ALIÑO PICANTE DE SRIRACHA

Pican, pican los mosquitos, pican con gran disimulo. Unos pican en la cara y a otros les gusta picar la atención de los demás con canciones infantiles. Y si eres de aquellas personas a las que les gusta que la comida pique, este aliño de vinagre es para ti. Pruébalo en una ensalada de repollo con pimientos rojos asados, o por encima de un poco de rúcula y nueces para lograr una ensalada fresca que te ayude a cumplir tu objetivo de vinagre diario.

Qué necesitas:



2 cucharadas de aceite de sésamo



2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana



2 cucharadas de Sriracha



2 cucharadas de salsa de soja (o tamari, sin gluten)



4 cucharaditas de mostaza inglesa

+ pimienta

Preparación:

- Pon **todos los ingredientes** en un tarro y sazónalos con **pimienta**. Tapa el tarro y agítalo hasta que haya

emulsionado. Refrigéralo hasta que lo necesites (puede que tengas que sacudirlo cada vez que lo quieras utilizar).

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA

ALIÑO DE HARISSA Y YOGUR

Y para rematar estas increíbles recetas de vinagre —ya te dije que sería mucho más sencillo y divertido de lo que pensabas— te presento este maravilloso aderezo aromático. Yo soy una fanática de los aliños con yogur con el kale fresco o con verduras asadas.

Qué necesitas:



1 cucharada de pasta harissa



2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana



2 cucharadas de yogur griego entero (no desnatado)

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon **todos los ingredientes** en un tarro con el **aceite de oliva** y sazónalo bien con **sal** y **pimienta**. Tapa bien el tarro y agítalo hasta que el contenido se haya mezclado bien. Refrigéralo y utilízalo antes de cinco días.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA

ALIÑO DE ACEITUNAS Y ALCAPARRAS

No todos los héroes llevan capa. Algunos llevan alcaparras. Este aliño es un poco engañoso, pero, si para tus papilas gustativas es agradable, puede que lo acabes preparando a diario. Es un aliño ideal para probar cuando se te despierte la vena aventurera.

Qué necesitas:



2 cucharaditas de mostaza de Dijon



2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana



1 cucharadita de alcaparras, escurridas



3 aceitunas verdes, deshuesadas

+ 3 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon **todos los ingredientes** en un bol con el **aceite de oliva** y cháfalos con un tenedor hasta que emulsionen (o puedes cortar a trocitos las **alcaparras** y las **aceitunas** y mezclarlas así). Sazónalo a tu gusto y luego refrigéralo hasta que lo necesites.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA

DIVINA SALSA-ALIÑO VERDE

Lo divino se alía en esta receta. Puedes preparar una salsa para untar verduras crudas o un aliño para un bol lleno de verduras, tú eliges. O si te encanta tanto como a mí, cómetelo a cucharadas. ¿Lleva vinagre? Claro que sí. ¿Está delicioso? Claro que sí. Un aliño fino como la seda, que hasta te podrías comer a palo seco.

Qué necesitas:



½ aguacate pequeño, maduro y deshuesado



1 puñado pequeño de cilantro



zum de ½ lima



1 cucharada de mostaza de Dijon



2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon el **aguacate** sin piel y **el resto de los ingredientes** en una batidora con el **aceite de oliva** y tritura hasta que quede fino. Sazónalo con **sal** y **pimienta** al gusto. Lo mejor es utilizar el aliño al momento, pero, si lo guardas tapado, se conservará 24 horas en la nevera (puede que pierda el color, pero el sabor será el mismo).

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



SEMANA 3

ENTRANTE VEGETAL



A los que empiezan la Semana 3 les pasan cosas magníficas... Ha llegado el momento de conocer a una heroína de la glucosa: ¡la fibra!

TESTIMONIOS DE LA COMUNIDAD

«Me siento menos hinchada y duermo mejor. A lo largo de estas tres primeras semanas he aprendido mucho sobre la comida, sobre mi cuerpo y sobre algunas reacciones y respuestas que no había entendido hasta ahora. Lo que no hacía nunca era comer verduras para empezar, y eso ha marcado una gran diferencia en mi apetito.»

«En enero cumpliré los 65, y ¡seguramente pienso comer así lo que me queda de vida!»

«Cada día me siento mejor. Ahora tengo menos vello en el rostro, algo que no me gustaba nada.»

«Soy muchísimo más consciente de que lo que como afecta a lo que siento en el cuerpo. Por ejemplo, en una comida me salté el entrante vegetal y el vinagre, y casi entro en un «coma alimentario», es decir, no comí más, pero la comida me dejó muy soñolienta, agotada y de mal humor. Para mí, darme cuenta de esto ha sido alucinante.»

«Le estoy muy agradecida a este Método. Mi calidad de vida y mi salud en general han mejorado desde la Semana 1.»

«El entrante vegetal se ha convertido en un elemento imprescindible para mí y me siento mucho mejor.»

«Me he dado cuenta de que tengo menos antojos por la noche cuando empiezo la cena con un entrante vegetal.»

«Después de esta semana no puedo empezar ninguna comida sin un entrante vegetal... No tiene sentido no prepararme el cuerpo para la comida que ingeriré.»

«Durante la semana del vinagre no vi muchos cambios, pero ahora se me han reducido los antojos considerablemente. Los entrantes de verdura no son negociables. Me encanta este programa y lo fáciles que son los trucos. Ahora se han convertido en un hábito y ¡esta es la clave del éxito!»

«Se me ha reducido la cintura y me siento más ligera y feliz. Puedo comer sin sentirme culpable y disfruto mucho de los entrantes de verduras.»

«Ahora mis hijos desayunan salado y comen entrantes de verduras: fantásticos hábitos que forjar a una edad temprana.»

«Pensé que esta semana sería todo un reto, pero ha resultado ser genial y le estamos dando rienda suelta a la creatividad.»

«Qué felicidad haber aprendido a controlar el hambre de las cuatro de la tarde. Ahora simplemente cojo un entrante vegetal y me lo tomo como una precena en vez de sentir que, picando, picando, me estoy fastidiando la cena.»

«Ahora tengo un nivel de energía estable a lo largo del día (antes sentía un enorme cansancio cada día después de desayunar, así como por la tarde o después de comer, y nunca sabía por qué o cómo arreglarlo, pero ahora ya lo sé). Por fin puedo pasar más rato entre comidas sin sentirme mareada, sin tener irritación ni tener antojos (este ha sido el mayor cambio para mí porque a menudo me mareaba o sentía que flaqueaba cuando tenía hambre, y lo odiaba porque sabía que tenía que comer cuanto antes y no sabía cómo romper este ciclo).»

«Añadir un entrante vegetal en vez de pan o patatas fritas antes de comer (incluso si solo estoy picando un poco de apio mientras cocino) ha sido lo que más ha cambiado cómo me siento después de comer: ya no me mareo ni tengo un bajón al cabo de una hora.»

«Comer verduras primero me está reduciendo la ansiedad que sentía sobre lo que tenía o no tenía que comer. Con un entrante

vegetal sé que me estoy ayudando. Y esto es lo que me limito a pensar.»

«Noto una clara mejoría en general en cuanto al estado de ánimo y al hecho de tener la mente nublada.»

«Una diferencia brutal ha sido que hace poco quedé con una amiga para ponernos al día y tomar un par de copas de vino. El año pasado notaba que incluso una copa de vino me afectaba la calidad del sueño, así que prácticamente lo evitaba. Y aunque sé que, de todos modos, no es un hábito saludable, había llegado al punto de sentir que no podía ni disfrutar de una copa de vez en cuando. La otra noche me comí un entrante vegetal y agua con limón antes de salir de casa. Pedimos aceitunas y queso con el vino. ¡Pude disfrutar la noche y, lo que es aún mejor, pude dormir relativamente bien esa noche! ¡Increíble!»

«Comer verduras antes de las comidas es mucho más fácil de lo que pensaba. Lo que hago es dejármelas en la nevera listas para comer. Desde luego, tengo más energía.»

Tu objetivo para la Semana 3

¡Felicidades por haber llegado al ecuador de nuestra aventura! Llegados a este punto, tu glucosa se está estabilizando, está bajando la inflamación y se está ralentizando el proceso de envejecimiento. Tu cuerpo está experimentando un profundo cambio positivo desde el interior. Estás ayudando al cerebro a que se sienta mejor y ayudando a tu cuerpo a mantener a raya las enfermedades a largo plazo. Esto debería enorgullecerte.

¿Cuál es el truco de esta semana? Añadir fibra al inicio de las comidas. La fibra, una verdadera diosa para nuestras curvas de glucosa, se encuentra principalmente en las verduras. Así que este es el plan: **durante las próximas dos semanas, antes de empezar una de las comidas del día, añadirás un plato de verduras al inicio.** Esto significa que añadirás comida a tus almuerzos o cenas habituales. Yo lo llamo «entrante vegetal».

Este entrante vegetal debería representar un 30 % de tu comida aproximadamente.

Tanto da si las verduras están cocinadas o crudas, aliñadas o tal cual. No hace falta que esperes entre el entrante vegetal y el resto de la comida. Hasta puedes combinar el entrante vegetal con un aliño de vinagre para matar dos objetivos de un tiro. Te indico qué recetas combinan ambas cosas (por ejemplo, Ensalada de coliflor y Espárragos a la francesa, en la Semana 3).

Durante el experimento piloto, muchos participantes me comentaron que, aunque no se lo esperaban, este truco fue uno de los más difíciles de implementar, a causa de la preparación que requiere. Así que en las próximas páginas he incluido muchas de mis recetas preferidas para que te inspires. Son todas muy sencillas de preparar. En realidad, muchas de ellas consisten básicamente en juntar ingredientes, sin necesidad de cocinarlos. Lo que te recomiendo es que planifiques los entrantes de verduras de las próximas dos semanas y te hagas una lista de la compra detallada. ¡Puede que te sorprenda la gran cantidad de verduras que necesitarás! Y recuerda que seguimos también con el desayuno salado y con el truco del vinagre de la Semana 1 y la Semana 2.

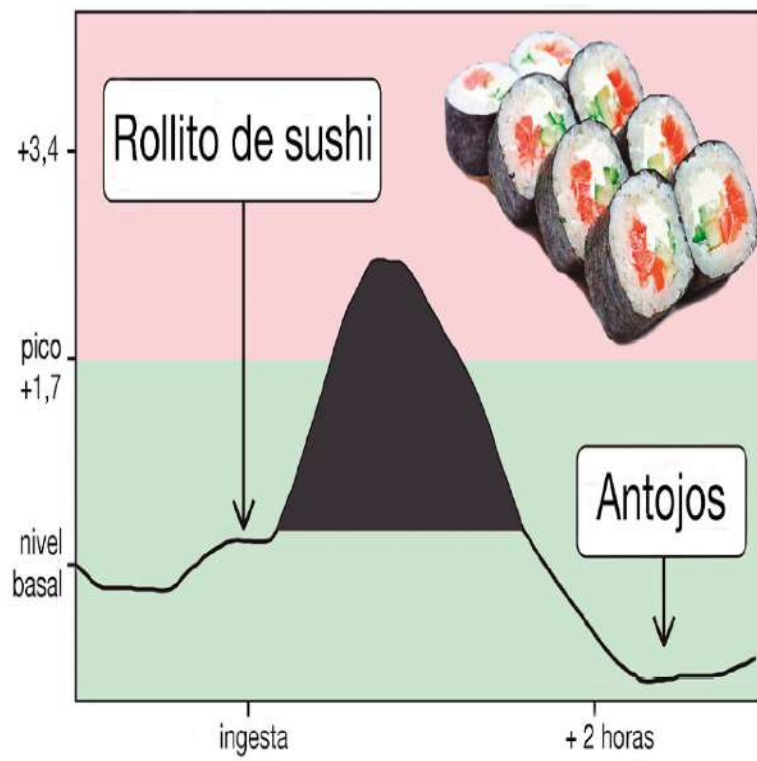
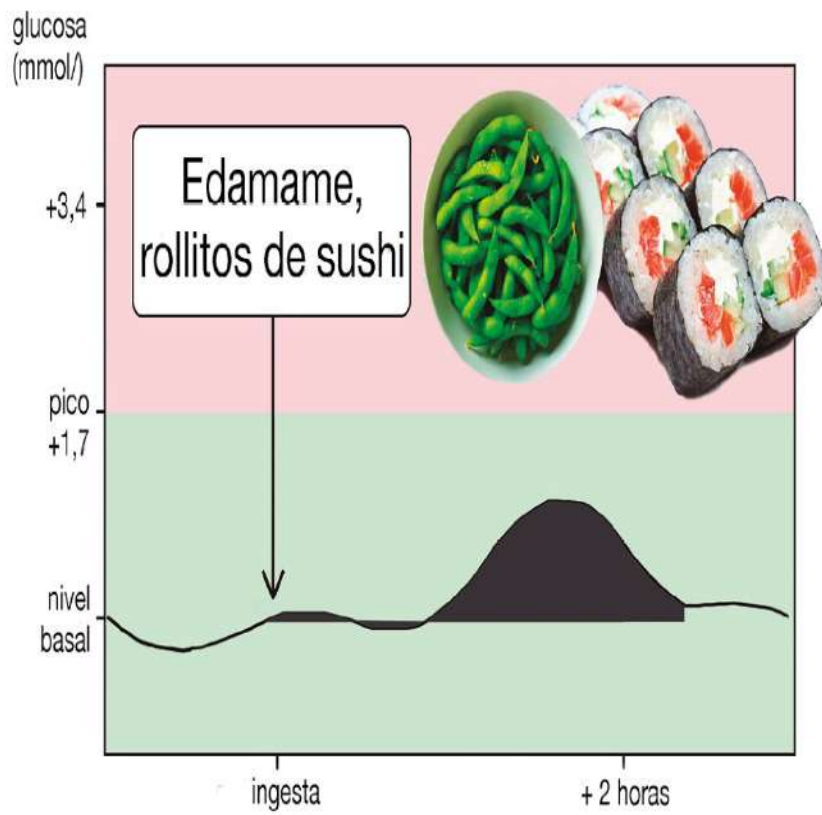
¿Qué dice la ciencia?

La fibra es una sustancia vegetal que abunda en las verduras. Aunque realmente sería beneficioso incorporar fibra en nuestra dieta en cualquier momento, si la comemos al principio de una comida, tiene un impacto especialmente potente en nuestros niveles de glucosa.

Tal y como hemos visto antes, cuando la fibra llega al tracto intestinal superior antes que otros alimentos, provoca una magnífica transformación: se despliega por las paredes del intestino formando una malla viscosa protectora que se conserva durante unas horas. Esta malla reduce la absorción de cualquier molécula de glucosa que entre en nuestro sistema digestivo durante lo que queda de la comida. De este modo baja la velocidad a la que nos llega la glucosa al flujo sanguíneo y se reduce el pico de glucosa de la comida en cuestión.

Después del entrante vegetal, puedes comer lo que sea que comas normalmente, sabiendo que habrá un pico de glucosa menor gracias a la malla de fibra protectora. Para que te hagas una idea, un estudio que se limitaba a invertir el orden en el que ingerimos los alimentos durante una comida demostró que, si se ingerían los vegetales al principio (y los hidratos al final), **el pico de glucosa de esa comida disminuía un 75 %**. Esto se lograba sin cambiar lo que se comía, simplemente colocando los vegetales al principio, desatando el poder de la fibra que contienen. Impresionante.

El potente efecto de un entrante vegetal en el pico de glucosa de una comida.



Cómo preparar un entrante vegetal

Los entrantes de verduras pueden ser tan sencillos (unas 10 o 12 aceitunas) o tan elaborados (el hinojo al horno de la Semana 3) como quieras. Tengo más de 30 recetas para que te inspires.

Si quieres preparar tus propias recetas, haz lo siguiente: elige tu verdura preferida; prepárala de tu manera preferida (cruda, cocinada, al horno...); arrópala con un poco de proteína o grasa si quieres (pero evita añadirle azúcar), y cómetela antes de empezar el almuerzo o la cena.

Si estás en un restaurante, pide una ensalada como guarnición al inicio de la comida o elige un entrante a base de verduras, o busca en el apartado de «guarniciones» del menú. Normalmente hay alguna guarnición de verdura que puedes pedir y comerte al principio: espinacas salteadas, o ensalada de repollo, o judías verdes, por ejemplo.

Si te vas de viaje, llévate una bolsa con zanahorias mini, algunos tomates cherry o rodajas de pepino en una bolsa hermética. ¡Tachán!

Cómo saber si lo estás haciendo bien

Sabrás que estás aplicando bien este truco si el entrante vegetal representa **aproximadamente un 30 % de la cantidad total del alimento que ingieres en esa comida o cena**. Dependiendo del tamaño de tus comidas, puedes ajustar las porciones de las recetas para alcanzar este objetivo. Si te quedan sobras de tu entrante, guárdalas para el día siguiente, por ejemplo. Puede que tardes un poco preparando estos entrantes de verduras, pero lo que te puede ayudar es prepararlos por lotes y tener siempre vegetales crudos en la nevera para cuando salgas de casa.

Luego, cuando te comas estas verduras, imagina cómo la fibra que contienen te llega al sistema digestivo y monta un campamento para protegerte durante lo que queda de la comida. Puede que notes que después comes menos de lo que comerías normalmente (**aunque comer menos después no es el objetivo**). Yo te animo a comer como lo harías normalmente y a añadir simplemente este entrante vegetal al inicio de la comida.

Si tu comida ya contiene verduras, puedes convertirlas en un entrante vegetal comiéndotelas al principio, antes de disponerte a comer el resto del plato.

Consejos de la comunidad

- Deja el máximo de entrantes preparados de antemano. Prepara verduras en grandes lotes para toda la semana y guárdalas en la nevera.
- Decide en cuál de las comidas te resultará más práctico incorporar este truco. En la comunidad, la gente está dividida prácticamente a partes iguales: un 50 % se come el entrante vegetal antes del almuerzo y un 50 %, antes de la cena. Unas pocas personas se lo comen antes de desayunar.
- Añadir vinagre al aliño del entrante vegetal es una manera muy fácil de aplicar el truco del vinagre si te cuesta hacerlo por separado.
- El entrante de los rabanitos (ver receta en la Semana 3) es aclamado entre las familias porque gusta tanto a pequeños como a mayores.
- Si no sueles comer verduras, puede que experimentes un poco de hinchazón porque tus intestinos se estarán acostumbrando a la presencia de la fibra. Si te pasa, elige verduras cocinadas en vez de crudas para empezar, ya que tu sistema las digerirá más fácilmente.
- No tienes por qué integrar una gran variedad de verduras para aplicar este truco. Cualquier verdura te funcionará, así que, si para ti es más fácil, elige tu manera preferida de comer esa verdura y disfrútala cada día.
- Incorporar un entrante vegetal no significa que no puedas comer verduras con el resto de la comida.
- Los entrantes de verdura son fáciles de compartir: pon verduras crudas en la mesa para toda la familia, o repártelas entre tus hijos para que vayan picando mientras preparas la comida.

Preguntas frecuentes de la comunidad

¿Qué va primero, tomar el vinagre o el entrante vegetal? Si estás aplicando ambos trucos en la misma comida, lo ideal es que tomes primero el vinagre y luego el entrante vegetal. O puedes combinarlos añadiendo un aliño con vinagre al entrante vegetal.

¿Cuántas verduras tendría que comer? Procura que tu entrante vegetal represente aproximadamente un 30 % del volumen total de tu comida. Este es el objetivo. Si un día no tienes tiempo y solo puedes comerte un par de tomates cherry, no pasa nada: un poquito de entrante vegetal ya es mejor que nada.

¿Puedo comerme el entrante vegetal para desayunar? ¡Por supuesto! Lo que te pido esta semana es que añadas un entrante vegetal a cualquiera de las comidas del día, y evidentemente puede ser antes del desayuno, aunque a la mayoría de las personas no las motiva mucho comer verduras nada más despertarse, así que el almuerzo y la cena son las opciones más populares.

¿Cuánto tiempo tengo que esperar entre el entrante vegetal y la comida propiamente dicha? No tienes que esperar nada, pero, si quieres esperar, el tope estaría en los 90 minutos. Esto significa que si quieres comerte el entrante vegetal en casa y luego salir a cenar fuera, ¡puedes hacerlo!

Hoy me he olvidado de comerme el entrante vegetal. ¿Qué hago? No pasa nada. Es algo que nos pasa a todos. Tenemos muchas cosas en la cabeza, así que es normal que se nos olvide algo. Simplemente sigue mañana. Recuerda que, mientras utilices los trucos un 80 % del tiempo, el Método funcionará. También te recomiendo que utilices el cuaderno de ejercicios que encontrarás al inicio del libro para llevar un registro de cómo te va.

¿El chucrut cuenta como entrante vegetal? Sí, el chucrut está hecho de repollo y el repollo es una verdura (¡deliciosa!).

¿Los pepinillos cuentan? Sí, los pepinillos son verduras y puedes comértelos a modo de entrante vegetal. Procura aumentar la ración para que conformen el 30 % de tu comida. Y más buenas noticias: ¡los pepinillos también cuentan para el truco del vinagre! Simplemente asegúrate de que, si los has comprado en la tienda, no tengan azúcar. Para hacerte encurtidos en casa, consulta las recetas de la Semana 2.

¿Las aceitunas, los aguacates, las lentejas y las legumbres cuentan? Sí. En el caso de las aceitunas, te tendrías que comer entre diez y quince.

¿Puede ser sopa? La sopa con tropezones sirve (ver Sopa en 5 minutos, de la Semana 3, en la que incluyo mi receta de la «sopa en 5 minutos»). Pero la sopa muy triturada no es la mejor opción porque en el proceso de triturar se pulverizan las partículas de fibra, y acaban siendo menos efectivas a la hora de crear la malla protectora.

¿Puedo comerme las verduras en forma de puré? Idealmente no, porque, al hacerse un puré, también se dañan las partículas de fibra. Pero, a veces, si no quieres utilizar los dientes (o quizás si acabas de volver del dentista), puedes recurrir al «puré de habas suave suavecito» que hay en la Semana 3.

Me he comido el entrante vegetal y ahora ya no tengo hambre para la comida. ¿Pasa algo? Nada de nada, y ¡suele pasar! Te recomiendo que reduzcas la ración de tu entrante vegetal en el futuro para que te quede hambre para el resto de la comida. Pero de verdad que no pasa nada.

¿Cuántas veces al día debería comerme un entrante vegetal? Una vez al día es genial, y este es tu objetivo. Pero, si lo puedes y quieres hacer tanto en el almuerzo como en la cena, esto ayudará aún más a tus niveles de glucosa.

¿Cómo puedo combinar tomar vinagre con el entrante vegetal? Fácil: elige tu vinagre preferido y añade una cucharada a tu entrante vegetal. También puedes utilizar uno de los aliños de vinagre de la semana pasada (ver recetas en la Semana 2).

¿Mi entrante vegetal puede tener salsa o ingredientes extra? Sí, y seguramente así será más sabroso. Aceite de oliva, yogur, vinagre, mostaza, hierbas, especias... todas estas opciones son fantásticas. También puedes añadirle cualquier tipo de proteína o grasa (queso, frutos secos, carne, pescado). Mientras no le añadas montones de ese ingrediente extra (un tomate cherry cubierto de un kilo de queso no cuenta como entrante vegetal), y siempre y cuando lo que añadas no contenga nada dulce o almidonado, ¡pa'lante!

¿Debería comerme todas las verduras primero, luego toda la proteína y, al final, todos los hidratos? No, no tienes por qué hacerlo, aunque esta es la manera ideal, científicamente demostrada, de ingerir los elementos de

una comida en beneficio de nuestra glucosa (consulta el primer truco de mi libro anterior, *La revolución de la glucosa*). Pero, en el contexto de este Método, nos centramos exclusivamente en comer los vegetales al principio. El resto de la comida puede ir en el orden que quieras: todo mezclado, o como tú prefieras, y también le puedes añadir más verduras.

¿Añadir calorías a una comida con este entrante no me hará ganar peso? Cualquier caloría extra procedente de un entrante vegetal será una buena adición: mantendrá la sensación de saciedad y reducirá tus antojos, tu segregación de insulina y tu inflamación. Estos son cambios positivos que mejoran la salud y pueden derivar en una pérdida de peso.

¿Mi comida puede ser exclusivamente el entrante vegetal? Si es lo que te apetece, no hay ningún problema. Pero tal vez esté bien que añadas una ración de proteína después del entrante. También puedes echar un vistazo a las recetas de platos principales para inspirarte (ver receta en Contenido extra, después de la Semana 4).

¿Qué plato principal debería comer después del entrante vegetal? Te he preparado algunas ideas de platos principales en las recetas que encontrarás en el capítulo de Contenido extra, al final del libro.

Por qué es una buena idea comer postre

En la Semana 1 has descubierto los desayunos salados y cómo evitar el azúcar por la mañana es importante para estabilizar los niveles de glucosa. Esta semana estás aprendiendo que es mejor empezar una comida con verduras para reducir el pico derivado de los almidones y los azúcares que lleguen a continuación. Estos dos trucos nos enseñan algo importante: todo lo que contiene glucosa (almidones y azúcares) no debería ser lo primero que entra en tu boca cuando estás en ayunas o cuando te predispones a comer.

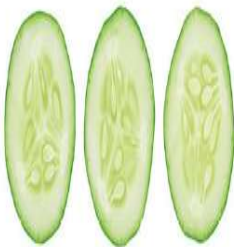
El mejor momento para las cosas dulces es después de comer, de postre. Cuando el azúcar llega en último lugar, al final de la comida, el resto de los alimentos que ya están en el sistema mitigan el pico de glucosa que crea el azúcar. Y si la comida ha empezado con verduras, aún mejor: la malla protectora de fibra desempeñará un papel fundamental para desacelerar la absorción del azúcar que llegue.

Así que, si te quieres comer una galleta o tu helado preferido de chocolate, intenta no comértelo con el estómago vacío, sino comértelo de postre. Así podrás disfrutarlo con un menor riesgo de desatar una montaña rusa de antojos. ¡Un recurso muy potente!

FIBRA EXPRÉS

¿No tienes tiempo, ni energía, ni ingredientes? ¡No pasa nada! Pilla algunos vegetales de la nevera y combínalos con alguna deliciosa (¡o no!) salsa para mojar, y listos: un entrante vegetal superrápido y superútil. Lo ideal sería que el entrante vegetal represente un tercio de tu comida, pero, cuando esto no te resulte posible, ni que sean unos pocos tomates cherri servirán, y será mejor eso que no comer nada de nada.

Qué necesitas:



5 tomates cherri, 5 zanahorias baby o 5 rodajas de pepino (o las 3 cosas)



3 cucharadas colmadas de hummus (opcional)

Preparación:

- Reúne los **tomates**, las **zanahorias** y el **pepino** (o cualquier otro vegetal). Añade un poco de **hummus** en un bol si quieres (o utiliza cualquier otra salsa para mojar que te guste).
- Abre la boca y a disfrutar.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 3 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



ENSALADA DE COLIFLOR

TAMBIÉN CONVALIDA EL TRUCO DEL VINAGRE ESE DÍA

Sumerjámonos en uno de mis entrantes vegetales preferidos, inspirado por una receta de Yotam Ottolenghi. Como verás, estamos añadiendo queso para darle sabor. ¿Pasa algo? ¡No pasa nada, monada! No pasa nada por añadir un poco de proteína o grasa al entrante vegetal. Y no reduce el poder de la fibra de las verduras.

Qué necesitas:



½ coliflor pequeña, troceada (utiliza también las hojas)



2 cucharaditas de mostaza de Dijon



1 cucharada de vinagre de sidra de manzana



20 g de queso cheddar, desmenuzado o a dados



1 puñado de hojas de perejil, troceadas

+ 4 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 220 °C (200 °C con ventilador). Coloca la **coliflor** troceada en una bandeja de horno, añade 2 cucharadas soperas de **aceite de oliva** y sazónalo con **sal** y **pimienta**. Pon la bandeja en el horno y deja que se hornee la coliflor durante 25 minutos, dándole la vuelta a la mitad de la cocción.
- Mientras tanto, prepara el aliño. En una jarra pequeña, mezcla las dos otras cucharadas de **aceite de oliva** con la **mostaza de Dijon** y el **vinagre de sidra de manzana**. Sazónalo con **sal** y **pimienta**.
- Cuando la coliflor esté lista, sácala del horno y espárcele queso **cheddar** desmenuzado y **perejil** troceado por encima. Riégalo todo con el aliño y sirve.

Apunte: Las avellanas tostadas son un buen complemento. Puedes combinar este entrante con un poco de pollo a la plancha y tendrás un menú completo ideal.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo total de cocción: 25 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



ESPINACAS CON MISO *de mi primo*

Las espinacas frescas con aliño miso de mi primo Arthur hacen que *mi sol* brille más y que me emocione compartiendo esta receta contigo. Aunque el aliño de miso tiene un delicioso sabor fuerte, no eclipsa el protagonismo de las espinacas frescas. Este es el entrante vegetal de tus sueños. Y uno de mis preferidos de este libro. Te aviso: es muy adictivo.

Qué necesitas:



2 cucharaditas de tahini



1 cucharadita de miso blanco o marrón



1 cucharadita de salsa de soja (o tamari, sin gluten)



el zumo de ½ limón



1 puñado grande de espinacas (unos 75 g)

+ sal y pimienta

Preparación:

- Mezcla el **tahini**, el **miso**, la **salsa de soja (o tamari)** y el **zum de limón** con 2 cucharaditas de **agua** hasta que quede una mezcla fina y cremosa.

- Pon las espinacas en un bol y riégalas con el aliño. Mezcla bien las hojas con el aliño y sazónalo con sal y pimienta. ¡Disfruta de tu nuevo entrante vegetal preferido!

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



BRÓCOLI CON CACAHUETES

El brócoli es un candidato maravilloso en el mundo de los entrantes vegetales por su alto contenido en fibra. Con el aliño de manteca de cacahuate (sí, ¡en serio!), esta receta sorprenderá a tus papilas gustativas y hará las delicias de tu glucosa.

Qué necesitas:



1 cucharadita de salsa de soja (o tamari, sin gluten)



1 cucharadita de Sriracha



1 cucharadita de manteca de cacahuete sin endulzar (los ingredientes deben ser 100 % cacahuetes) 1 cucharadita de agua caliente



6-7 ramilletes de brócoli de tallo largo, desechando la punta de los tallos



frutos secos a tu gusto, troceados (opcional)

Preparación:

- Utiliza un tenedor para mezclar bien la **salsa de soja** (o **tamari**), la **Sriracha**, la **manteca de cacahuete** y el **agua caliente** en un bol pequeño. Puede que al principio parezca que no emulsiona, pero, si sigues batiendo, se convertirá en una salsa fina.
- Pon el fuego alto para llevar un cazo pequeño de agua a ebullición. Añádele el **brócoli** y escáldalo durante 2 minutos, para que se ablande un poco. Escúrrelo y ponlo en un plato.
- Riégalo con el aliño y sirve. Para darle textura, échale algunos **frutos secos** troceados, si los tienes a mano.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 3 minutos / Tiempo total de cocción: 3 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



Hermosa hornada de VERDURAS **ASADAS**

Un excelente consejo de la comunidad para que preparar entrantes vegetales sea más fácil es cocinarlos en lotes, por adelantado. Así que aquí tienes una receta sencilla con la que tendrás cuatro raciones para guardar en la nevera y sacar justo antes de comer. ¡Chupado!

Qué necesitas:



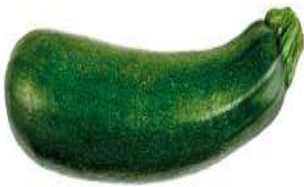
1 berenjena pequeña, a trozos de 2 cm



1 pimiento rojo, sin semillas y a trozos de 2 cm



1 cebolla morada pequeña, pelada y a rodajas



1 calabacín pequeño, a rodajas de 2 cm



1 cucharada de pesto de albahaca



1 puñado de frutos secos, como las nueces

- + 2 cucharadas de aceite de oliva
- + sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 220 °C (200 °C con ventilador) y forra una bandeja de horno grande con papel de horno.
- Reparte **todas las verduras** ya preparadas por la bandeja. Riégalas con **aceite de oliva** y remuévelas para que queden bien empapadas de aceite. Sazónalas con **sal y pimienta**.
- Asa las verduras en el horno durante 20-25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción, o hasta que estén bien asadas por cada lado.
- Sirve un par de cucharadas colmadas de verduras en un bol y añade el **pesto**. Remuévelo para que el pesto llegue a todas partes y luego esparce los **frutos secos** por encima.
- Guárdate las verduras que hayan sobrado para lo que queda de la semana. Puedes conservarlas unos 3 o 4 días en un recipiente hermético en la nevera.

Cantidad: 4 raciones / Tiempo de preparación: 8 minutos / Tiempo total de cocción: 25 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



MÁQUINA DE CHICLES

TAMBIÉN CONVALIDA EL TRUCO DEL VINAGRE ESE DÍA

Este fue uno de los primeros entrantes vegetales que compuse y se ha mantenido firme entre mis entrantes preferidos. Además, tiene puntos extra por lo bonito que es y lo emocionante que es comerlo.

Qué necesitas:



7 tomates cherri, en mitades



7 minibolas de mozzarella (*bocconcini*)



½ aguacate, deshuesado, a trozos o esferas



1 cucharada de vinagre balsámico

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon los **tomates** partidos por la mitad, la **mozzarella** y el **aguacate** en un bol y riégalo todo con **vinagre balsámico** y **aceite de oliva**. Sazonalo bien con **sal** y **pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



COLIFLOR AL CHIMICHURRI

Y volvemos con la coliflor: un maravilloso vehículo fibroso sobre el que añadir una deliciosa salsa chimichurri (y te sobrará salsa para otro día). Visualiza como la malla protectora de este entrante baja el pico de glucosa y ¡déjate asombrar por lo bien que te sientes!

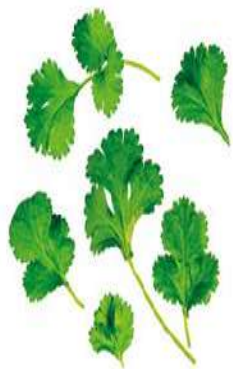
Qué necesitas:



½ coliflor pequeña, cortada en ramilletes (utiliza también las hojas)



1 puñado de hojas de perejil



1 puñado de cilantro



1 cucharadita de orégano seco



1 cucharadita de pimentón picante, dulce (o el que tengas a mano)



zum de ½ limón

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador) y forra una bandeja de horno con papel de horno. Reparte los ramilletes de **coliflor** y las hojas por la bandeja, y hornéalos entre 20 y 25 minutos, o hasta que se ablanden.
- Mientras tanto, prepara el aliño de chimichurri. Pon el **perejil**, el **cilantro**, el **orégano seco**, el **pimentón**, el **zum de limón** y el **aceite de oliva** en una batidora pequeña y tritura hasta que quede fino. (Si lo prefieres, puedes cortar las hierbas muy finas y mezclarlas con los líquidos.) Sazona bien el aliño con **sal** y **pimienta**.
- Cuando la coliflor esté lista, pásala a un plato y riégala con la mitad del chimichurri.
- Pon el resto del chimichurri en un tarro hermético. Lo puedes conservar en la nevera hasta 5 días y queda delicioso por encima de cualquier verdura asada.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 8 minutos / Tiempo total de cocción: 25 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



ENSALADA AMARGA *con* ALIÑO DE YOGUR

«Lo reconozco, soy un poco amarga, pero por lo menos llevo un buen aderezo» es lo que seguramente diría el perfil de esta ensalada en una plataforma de citas. ¡Desliza el dedo hacia la derecha! Dale una oportunidad y sal un día con este entrante vegetal. Estoy convencida de que os llevaréis de maravilla.

Qué necesitas:



1 cucharada de yogur griego entero



zum de ½ limón



2 cucharadas de queso parmesano, rallado fino



2 puñados de hojas de lechuga variadas



1 puñado de avellanas, repeladas si lo prefieres (opcional)

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Mezcla el **yogur**, el **zumo de limón**, el **parmesano** y el **aceite de oliva** para preparar el aliño, y sazónalo con **sal** y **pimienta**.
- Vierte las **hojas de lechuga** en un bol y riégalas con el aliño. Remuévelas bien hasta que queden impregnadas con el aliño y luego esparce las **avellanas** por encima (si las quieres utilizar) y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 8 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



COLES DE BRUSELAS ASADAS *con* PANCETA y AVELLANAS TOSTADAS

Con lo de la panceta me has conquistado.

Qué necesitas:



2 lonchas de panceta, a trocitos



12 coles de Bruselas, por la mitad



20 g de avellanas, repeladas si lo prefieres, troceadas



1 chorrito de zumo de limón

+1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon media cucharada de **aceite de oliva** en una sartén mediana a fuego medio. Añade los trozos de **panceta** y dóralos durante 3 minutos, o hasta que queden crujientes. Retira la panceta de la sartén y resérvala, dejando la grasa restante en la sartén.
- Añade las **coles de Bruselas** a la sartén y sube la intensidad del fuego. Saltéalas removiendo regularmente hasta que queden bien doradas (unos 10 minutos). Vuelve a incorporar la panceta a la sartén para que vuelva a coger temperatura. Luego viértelo todo en un bol o en un plato.
- Esparce por encima las **avellanas**, el **zumo de limón** y el **aceite de oliva** restante. Sazónalo con **sal y pimienta**.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 8 minutos / Tiempo total de cocción: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN



ESPÁRRAGOS A LA FRANCESA

TAMBIÉN CONVALIDA EL TRUCO DEL VINAGRE ESE DÍA

Bonjour! Tantos primos y tan poco espacio para compartir todas sus recetas. Este es otro plato estrella que he heredado de un familiar. Su sencilla preparación y la sorprendente explosión de sabor convierten a los espárragos a la francesa en un entrante vegetal imprescindible. No se tienen que cocinar y cubren tus necesidades de vinagre diarias. *Oui, oui. Merci beaucoup!*

Qué necesitas:



2 cucharaditas de mostaza de Dijon



1 cucharada de vinagre (de cualquier tipo)



1 tarro de espárragos blancos, escurridos (unos 200 g, peso escurrido)

+ 2 cucharaditas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- En un bol pequeño mezcla la **mostaza**, el **vinagre** y el **aceite de oliva** con un tenedor hasta que hayan emulsionado para preparar el aliño. Sazonalo con **sal** y **pimienta**.
- Coloca los **espárragos blancos** en un plato, riégalos con el aliño y sazónalos generosamente con **sal** y **pimienta** antes de servir.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



BRÓCOLI AL REVÉS

Todos hemos echado verduras al agua hirviendo. Pero ¿alguna vez has echado agua hirviendo en un bol de brócoli crudo? Me lo temía. Puede que esta sea una de esas cosas que tienes que ver para creer, así que pon el agua a hervir.

Qué necesitas:



¼ de cabeza de brócoli, a trocitos
agua hirviendo



3 cucharadas de yogur griego entero



1,5 cucharaditas de pasta harissa

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon el **brócoli** en un bol que resista altas temperaturas y cúbrelo con **agua hirviendo**. Déjalo reposar 2 minutos para que el brócoli se ablande.
- Mientras tanto, esparce el **yogur** por la base de un plato y mézclalo con la **pasta harissa**.
- Escurre el **brócoli** y repártelo por encima del yogur con harissa. Sazónalo generosamente con **sal y pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 2 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



TAHINI QUE TE QUIERO VERDE

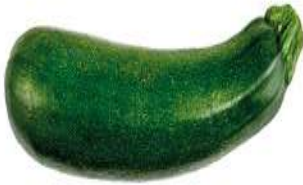
Verde calabacín. Verde guisante.

El aliño sobre la verdura y el parmesano sobre la espesura.

No te vayas a pensar por este guiño que mi próximo libro será de poesía. Porque no lo será. Pero lo que sí haré será prepararme este bol de rechupete para mi próximo entrante vegetal.

Echa en un bol grande cualquier vegetal verde que tengas a mano (coles de Bruselas, lechuga, judías verdes o incluso guisantes) y riégalo con este delicioso aliño de tahini y parmesano rallado. ¡Qué rico!

Qué necesitas:



½ calabacín, partido por la mitad a lo largo y luego a rodajas finas, creando medias lunas



1 puñado de tirabeques, troceados



1 puñado de hojas de lechuga variadas



1 cucharada de tahini



El zumo de ½ limón

1 cucharada de agua muy fría



2 cucharadas de parmesano rallado grueso

+ sal y pimienta

Preparación:

- Echa en un bol las medias lunas de **calabacín**, los **tirabeques** troceados y la **lechuga**.
- En otro bol pequeño, mezcla el **tahini** y el **zumo de limón** con agua muy fría de la nevera y sazónalo un poco. Riega las verduras con el aliño.
- Espolvorea el **parmesano** por encima, sazónalo todo con **sal** y **pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 10 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



RATATOUILLE *de nevera*

Un gran consejo de las maravillosas personas que han completado el Método de la revolución de la glucosa antes que tú: cocina grandes cantidades de entrantes vegetales por adelantado y guárdalos en la nevera hasta que estés a punto de comértelos. Esta es otra receta que encaja perfectamente con este plan: salen cuatro raciones y es una opción fantástica para llevar al trabajo. Un pequeño apunte: aunque veas que se utiliza vinagre balsámico, no usamos la suficiente cantidad en la receta como para que cubra las necesidades de vinagre diarias.

Qué necesitas:



1 cebolla morada, troceada



1 berenjena, a trozos de 2 cm



3 dientes de ajo, troceados



3 pimientos (utiliza diferentes colores), sin semillas y a trozos



1 lata de 400 g de tomates troceados



2 cucharadas de vinagre balsámico

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon una cacerola mediana con **aceite de oliva** a fuego medio. Añade la **cebolla morada** y la **berenjena**, y saltéalo durante un par de minutos. Añádele el **ajo** troceado y dóralo durante 30 segundos más.
- Añade los trozos de **pimiento**, el **tomate** y el **vinagre balsámico**. Remuévelo todo junto y deja que se cueza a fuego lento. Tapa bien la sartén y deja que se cocine a fuego fuerte durante 15 minutos, o hasta que las verduras estén blandas, sacando la tapa para remover de vez en cuando.

- Sazona el ratatouille con **sal** y **pimienta**, y deja que se enfríe antes de pasarlo a un recipiente hermético. Se conserva hasta 5 días en la nevera.

Cantidad: 4 raciones / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo total de cocción: 20 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



PURÉ DE HABAS *suave suavecito*

Todos los ingredientes de esta receta están hechos puré. Aunque es mejor consumir las verduras enteras (el triturado merma el poder de la fibra que contienen), hay ocasiones en las que necesitamos algo más suavecito. Además, este puré también es una excelente salsa para untar, servida con rabanitos o con una mezcla de crudités de verduras.

Qué necesitas:



100 g de habas congeladas



1 diente de ajo, pelado



ralladura y zumo de ½ limón sin encerar

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Lleva un cazo pequeño de agua a ebullición a fuego alto y luego baja la intensidad. Añade las **habas congeladas** y el **diente de ajo**, y deja cocer un minuto, o hasta que las habas se hayan ablandado.
- Escurre las habas y el ajo, y pásalos a un tarro o bol hondo. Añade el **aceite de oliva**, la **ralladura de limón** y el **zumo**. Con una batidora de mano, tritura la mezcla hasta que quede fina. Sazónalo con **sal** y **pimienta**.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 1 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



ELEGANTES ROLLITOS DE CALABACÍN *para compartir*

Un consejo buenísimo para cuando prepares esta receta: asegúrate de que sacas todo el exceso de líquido de las espinacas. Exprímelas entre las manos; te sorprenderá la cantidad de líquido que sale. ¡Y lo que queda es toda la fibra, que es lo que buscamos! El relleno de ricota de estos rollitos también puede servir como deliciosa salsa para la pasta, dándole un toque final con un chorrito de limón. Aumenta las cantidades si tienes que alimentar a mucha gente.

Qué necesitas:



60 g de ricota



2 cucharadas de parmesano, rallado fino



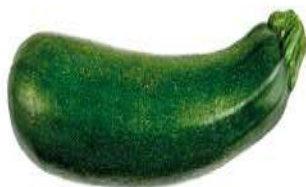
50 g de espinacas congeladas, descongeladas y sin el exceso de agua



1 cucharadita de nuez moscada en polvo



1 cucharada de piñones, tostados



1 calabacín pequeño, cortado a láminas con una mandolina o un pelador

+ sal y pimienta

Preparación:

- Prepara el relleno mezclando la **ricota**, el **parmesano**, las **espinacas**, la **nuez moscada** y los **piñones** tostados en un bol. Sazonalo todo generosamente con **sal** y **pimienta**.
- Estira las láminas de **calabacín** y úntalas con cantidades iguales de la mezcla del relleno a lo largo. Enróllalas para formar una espiral. Coloca las espirales en una bandeja y sirve.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



ENSALADA DE COL LOMBARDA *de mi tía*

Si sigo robando recetas de mis parientes, pronto este libro empezará a parecerse más a un árbol genealógico que a un libro de recetas. Pero supongo que no pasa nada. Sea como sea, esta ensalada de col lombarda no solo es agradable al paladar sino también a la vista. El morado chillón de la col y el rojo oscuro de las semillas de granada ¡lo convierten en una obra de arte! Es un entrante vegetal ideal cuando tienes gente en casa o cocinas para más comensales.

Qué necesitas:



¼ de 1 col lombarda pequeña, cortada fina



zum de ½ limón



1 puñadito de semillas de granada (unos 20 g)



hojas de 5-6 ramitas de cilantro, troceadas

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon en un bol la **col** troceada con el **zum de limón** y el **aceite de oliva**. Luego añade el **resto de los ingredientes** y remueve para mezclarlo todo. Sazónalo con **sal** y **pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 10 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



LECHUGA A LA PLANCHA

Yo pensaba que mi amor por las hojas de lechuga frescas y crujientes era de otro mundo... hasta que probé a pasarlas por la plancha. Este entrante vegetal es totalmente revolucionario. Esta receta requiere solo un ingrediente principal, la lechuga romana, y un par de cosas más que seguro que tienes a mano. Una opción excelente para cuando no te queda mucho en la nevera, no tienes mucho tiempo, ¡o las dos cosas a la vez!

Qué necesitas:



1 lechuga romana, partida por la mitad a lo largo

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon el **aceite de oliva** en una plancha o una sartén grande a fuego alto.
- En cuanto el aceite esté caliente, añade las dos mitades de la **lechuga romana** a la sartén, con la cara que has cortado boca abajo, y déjalas un par de minutos o hasta que empiecen a dorarse. Con cuidado dales la vuelta y dora la otra cara dos minutos más.

- Sazónala generosamente con **sal** y **pimienta**, y sírvela en un plato.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 2 minutos / Tiempo total de cocción: 4 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



RABANITOS CON ENELDO Y YOGUR

Este entrante vegetal es uno de los preferidos de la comunidad porque es tan fácil de preparar como exquisito de comer. También es una opción fantástica si tienes criaturas en casa que quieran subirse al tren de los entrantes vegetales.

Qué necesitas:



12 rabanitos, partidos por la mitad



1 cucharada de yogur griego entero



hojas de 5-6 ramitas de eneldo, picadas finas

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon **todos los ingredientes** con el **aceite de oliva** en un bol y remuévelos para que se mezclen. Sazónalo todo generosamente con **sal y pimienta**, y sirve.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN



PUERROS A FUEGO LENTO *de mi madre*

No hay nada más reconfortante que la cocina de mamá. Esta receta es para cuando tengas mucho tiempo libre, porque estos puerros necesitan unos 30 minutos para caramelizarse lentamente en la sartén. La espera merece la pena.

Qué necesitas:



1 nuez grande de mantequilla



1 puerro pequeño, a rodajas finas



1 puñadito de hojas de perejil, troceadas

+ sal y pimienta

Preparación:

- Derrite la **mantequilla** en una sartén mediana a fuego medio.
- En cuanto se haya derretido, baja la intensidad del fuego al mínimo y añade las rodajas de **puerro**. Saltea durante 25-30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que quede blando y sedoso. Sazónalo con **sal** y **pimienta**, corónalo con el **perejil** y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 30 minutos

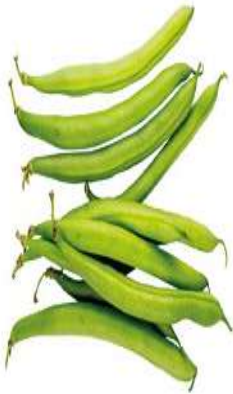
RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



JUDÍAS VERDES CON AJO y *(lo siento) más parmesano*

Vale, en realidad no lo siento. De todas las proteínas y grasas que nos gusta añadir a los entrantes vegetales para que sean aún más sabrosos, el parmesano es uno de mis ingredientes preferidos. Qué cosa tan bonita.

Qué necesitas:



150 g de judías verdes, sin las puntas



1 cucharada de mantequilla, blanda



1 diente de ajo, troceado fino o rallado



2 cucharadas de parmesano, rallado fino

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador) y forra una bandeja de horno pequeña con papel de horno.
- En un bol, mezcla las **judías verdes** con la **mantequilla** blanda y el **ajo**, troceado o rallado, hasta que quede todo impregnado.
- Pon las judías verdes para que formen una sola capa en la bandeja de horno y esparce el **parmesano** por encima.
- Sazona las judías verdes con **sal** y **pimienta**, y ásalas en el horno durante 15 minutos, o hasta que el queso esté dorado y crujiente. Sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



CALABACÍN CON ANCHOAS

Otra manera contundente de añadir sabor a tu entrante vegetal: ¡las anchoas! (Las odias o las amas, lo sé, pero, si te encantan, este entrante es para ti.) Son ideales para la salud porque son ricas en ácidos grasos omega-3, lo cual es sumamente beneficioso para el corazón. Guarda un tarro de anchoas en la nevera y utilízalas de la misma forma con otras verduras como el brócoli, la col o las coles de Bruselas.

Qué necesitas:



1 nuez de mantequilla



1 diente de ajo, troceado



1 calabacín, a rodajas de 1 cm



2 anchoas en conserva, escurridas y troceadas



1 puñado de hojas de perejil, troceadas



zum de limón, para servir (opcional)

+ sal y pimienta

Preparación:

- Derrite la **mantequilla** en una sartén a fuego medio. En cuanto se haya derretido, añade el **ajo** troceado y las rodajas de **calabacín**, y saltéalo entre 5 y 7 minutos, o hasta que se haya ablandado y dorado ligeramente.
- Añade las **anchoas** troceadas y cocínalo todo un minuto más.
- Aparta la sartén del fuego. Añade el **perejil**, y sazónalo todo con **sal** y **pimienta**. Sirve con un chorrito de **zumو de limón** si tienes limones a mano.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 8 minutos / Tiempo total de cocción: 8 minutos

RECETA SIN GLUTEN



HINOJO AL HORNO

Si nunca has horneado hinojo, esta es tu oportunidad para probarlo.
Un entrante vegetal de primera.

Qué necesitas:



1 bulbo de hinojo, sin las puntas y cortado en cuñas



½ limón, en cuñas



unas 10 aceitunas verdes, deshuesadas, por la mitad

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Pon las cuñas de **hinojo**, las de **limón** y las mitades de **aceitunas** en una bandeja de horno. Riégalo todo con **aceite de oliva** y sazónalo con **sal** y **pimienta**.
- Hornéalo durante 20 minutos, o hasta que el hinojo se haya ablandado y esté empezando a asarse. Entonces retira la bandeja del horno y deja que todo se enfríe un poco. Riégalo todo con un poco del zumo de las cuñas de limón asado y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 20 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



SOPA EN 5 MINUTOS

Aún no lo he buscado en el *Guinness World Records (Libro de los récords Guinness)*, así que no estoy del todo segura, pero esta tiene que ser una de las sopas más rápidas de preparar de la historia. Y también una de las mejores sopas para nuestra misión de entrantes vegetales, porque las verduras que contiene están enteras (sin triturar), así que la fibra está intacta. ¡Preparados, listos, ya!

Qué necesitas:



50 g de espinacas congeladas



¼ de 1 brócoli pequeño (unos 100 g), a trozos pequeños

300 ml de agua hirviendo



1 cucharada de miso blanco o marrón



1 cucharada de salsa de soja (o tamari, si comes sin gluten)



zum de ½ lima

Preparación:

- Pon las **espinacas congeladas** y el **brócoli** troceado en una cacerola mediana con **agua hirviendo**. Sube el fuego y tapa la cacerola para que el agua vuelva a hervir durante unos 45 segundos, o hasta que las verduras se hayan cocinado. Aparta el cazo del fuego.

- Añade el **miso**, la **salsa de soja** (o **tamari**) y el **zum** de **lima**. Sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



CHIPS DE KALE

Si alguna vez le has dado la espalda a la col rizada o kale, dale una segunda oportunidad utilizando esta receta. Los copos de chile le dan un punto picante, mientras que el horneado reduce un poco el picor que a veces puede resultarnos poco atractivo. Un entrante vegetal superfácil que se puede preparar por adelantado y disfrutar frío.

Qué necesitas:



80 g de kale rizado, sin los tallos duros, y troceado (o usa kale ya troceado)



½-1 cucharadita de copos de chile (¡dependiendo de lo que te guste el picante!)

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Pon el **kale** en una bandeja de horno, riégalo con el **aceite de oliva** y luego esparce por encima los **copos de chile**. Sazonalo todo con **sal** y **pimienta**.
- Utiliza las manos para masajear el aceite y que el kale quede totalmente impregnado.
- Ásalo en el horno durante 7 minutos, o hasta que se ablande y los bordes queden ligeramente crujientes, dándole la vuelta a media cocción. Sácalo del horno y sirve, o disfrútalo frío más tarde.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 3 minutos / Tiempo total de cocción: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



TZATZIKI SENCILLO

Más vale maña que fuerza; esa es la clave del Método de la revolución de la glucosa: preferimos la astucia al curro. Y esta receta es un gran ejemplo de ello: deja las hojas de menta enteras y deja el pepino a trozos.

Qué necesitas:



½ pepino grande, partido por la mitad a lo largo, sin semillas, y troceado



2 cucharadas de yogur griego entero



1 puñado grande de hojas de menta

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon en un bol los trozos de **pepino** junto con el **yogur**, las hojas de **menta** y el **aceite de oliva**. Remuévelo todo para que el pepino quede bien impregnado. Sazónalo con **sal** y **pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



DÚO DE PARMESANO Y BALSÁMICO

TAMBIÉN CONVALIDA EL TRUCO DEL VINAGRE ESE DÍA

Existe un gran debate en el mundo gastronómico acerca de qué maridajes conforman realmente un dúo dinámico. Los típicos aspirantes suelen ser la manteca de cacahuete con mermelada, el queso con uvas, o el chocolate con más chocolate. Pero, si me lo preguntas a mí, el parmesano y el balsámico forman la mejor pareja culinaria de la historia.

Qué necesitas:



1 puñado grande de rúcula



2 cucharaditas de vinagre balsámico



2 cucharadas de parmesano, rallado fino o en polvo

+ 2 cucharaditas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon la **rúcula** en un bol junto con el **vinagre balsámico** y el **aceite de oliva**. Sazónalo con **sal** y **pimienta**, y espolvorea por encima el **parmesano** rallado o en polvo.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 3 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



ALCACHOFA, GUISANTES, LIMÓN, ACEITUNAS

¿Cómo saluda el limón a las alcachofas y los guisantes? Diciendo: «Oliiii-vas». Las alcachofas son una elección magnífica en tanto que vegetal con fibra, y aquí tienes una manera fácil de prepararlas.

Qué necesitas:



½ bote de alcachofas, escurridas (unos 80 g, peso escurrido)



80 g de guisantes congelados, descongelados



8 aceitunas negras, deshuesadas y por la mitad



ralladura y zumo de ½ limón sin encerar

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon las **alcachofas**, los **guisantes** descongelados y las mitades de **aceituna** en un bol. Reparte por encima la **ralladura** y el **zumo de limón**, así como el **aceite de oliva**. Sazónalo con **sal y pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 8 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



ENSALADA DEL AMOR

No puedo confirmar ni negar que este plato haya sido capaz de unir a unas cuantas parejas sin ayuda externa. Pero, si le tienes el ojo echado a alguien especial, quizás esto te dé pie a dar el paso: dobla las cantidades de esta receta e invita a esa persona a cenar. Ahí lo dejo.

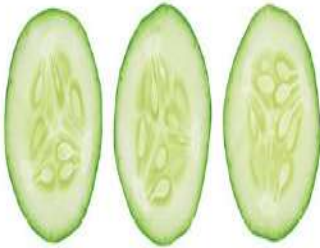
Qué necesitas:



1 puñado de hojas de ensalada (de tu elección)



6 tomates cherri, por la mitad



6 rodajas de pepino



hojas de 5-6 ramitas de eneldo o albahaca



15 g de queso feta, desmenuzado



1 cucharadita de za'atar



zum de ½ limón

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon las **hojas de ensalada**, los **tomates** partidos, las rodajas de **pepino**, las hojas de **eneldo** o **albahaca** y el **queso feta** en

un plato.

- Esparce el **za'atar** por encima, y luego añade un chorro generoso de **zum de limón** y de **aceite de oliva**. Sazónalo todo con **sal** y **pimienta**, y luego mézclalo todo para integrar el aliño. Sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 10 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



BOL BEIGE

Transpórtate a un mundo monocromático en el que todo es de algún tono beige y devora este entrante vegetal. Pero ¿qué pasa? ¿Más parmesano? Pues sí.

Qué necesitas:



1 tarro de alcachofas en aceite, escurridas (unos 160 g de peso escurrido)



2 cucharadas de parmesano, rallado fino



2 cucharadas de avellanas, tostadas y troceadas



ralladura y el zumo de ½ limón sin encerar

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon las **alcachofas** en un plato, y esparce el **parmesano**, las **avellanas**, la **ralladura** y el **zumo de limón** por encima. Sazónalo bien con **sal** y **pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



TOMATES TALENTOSOS

Los tomates no son solo una maravillosa fuente de fibra para nuestro entrante vegetal, sino que también se aferran al exquisito aliño de yogur para llegarnos al paladar. Pero ¡qué talento el suyo!

Qué necesitas:



15 tomates cherri, en mitades



1 cucharada colmada de yogur griego entero



1 cucharadita de orégano seco

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon las mitades de **tomate** en un bol y añade el **yogur**, el **orégano** y el **aceite de oliva**. Remuévelo todo bien y luego sazónalo generosamente con **sal** y **pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



ENSALADA DE HIERBAS OLVIDADAS

«Hola, somos nosotras. Las hierbas que compraste y olvidaste en el fondo de la nevera. ¿Te acuerdas de nosotras? Nos encantaría formar parte de tu fantástico entrante vegetal y ayudar así a tus niveles de glucosa.»

Qué necesitas:



1 puñado de hojas de lechuga variadas



hojas de 6-7 ramitas de cilantro, menta, perejil y eneldo



zumو de ½ limón

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon las **hojas de lechuga** y las **hierbas** en un bol. Riégalas con el **zumو de limón** y aliñalas con el **aceite de oliva**.

Sazónalo todo con **sal** y **pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



REMOLACHA REQUETEBONITA

Requetefácil, requeterrelajada, requetebonita. Remolacha.

Qué necesitas:



3-4 remolachas pequeñas cocidas, a rodajas



1 puñado de hojas de eneldo, picadas finas



1 puñado de avellanas, troceadas

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon **todos los ingredientes** en un bol con el **aceite de oliva**.
Sazónalo con **sal y pimienta**, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



TOMATES SUCULENTOS *de Tim Spector*

Tim Spector, epidemiólogo, médico y escritor científico británico, es un genio de la glucosa y su receta de tomates succulentos puede que sea una de las mejores pruebas para demostrarlo. Amablemente, Tim me ha permitido incluir su creación original en este libro y estoy encantada de poder compartirla contigo.

Qué necesitas:



15 tomates cherri



1 diente de ajo grande, laminado



3-5 hojas de cogollo + 2 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Pon los **tomates**, el **ajo** y el **aceite de oliva** en una fuente de horno pequeña (tienen que estar ajustaditos), y sazónalo todo con **sal** y **pimienta**. Hornéalos durante 15 minutos, o hasta que hayan perdido firmeza y hayan soltado el líquido.
- Retira la fuente del horno y deja que los tomates se enfríen un poco. Luego sírvelos con las hojas de **cogollo**. ¡Utiliza cada hoja a modo de cuchara para llevarte a la boca estos succulentos tomates!

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 3 minutos / Tiempo total de cocción: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



SEMANA 4

MOVIMIENTO



Tus células son más eficientes produciendo energía, el cerebro te funciona mejor, tu cuerpo está aprendiendo a quemar grasas para darte vigor y tus hormonas se están volviendo a encauzar. ¡Bravo!

TESTIMONIOS DE LA COMUNIDAD

«Aún no me puedo creer que todos estos pequeños cambios de los que apenas me doy cuenta puedan provocar un cambio tan grande juntos... y no quiero, NO QUIERO que se acabe el Método. Estoy feliz, tranquila y serena.»

«Estoy en la década de los cuarenta y he tenido acné toda la vida. Una semana después de iniciar el Método me empezó a mejorar la piel, y después de cuatro semanas la tengo prácticamente limpia. Esto ya no son trucos, ¡es mi vida!»

«Cuando empecé el movimiento, todo cambió. Realmente empecé a ver resultados. Esto me inspiró a darlo todo, y ahora todo ha cambiado a mejor. Me alegra mucho haberlo hecho.»

«Lo mejor es que ya no tengo esa sensación constante de hambre y ya no siento ni rastro de la ansiedad.»

«¡¡Me ha vuelto la regla!!»

«Ya no tengo migrañas. Normalmente tenía dos o tres migrañas a la semana y me tenía que medicar a diario. Hace unos meses tuve que dejar la medicación y lo estaba pasando realmente mal. Estaba a punto de volver a tomármela, pero pensé que primero le daría una oportunidad a este programa, porque no tenía nada que perder. Los primeros días tuve un poco de jaqueca, pero ¡ya ni rastro! Estoy maravillada con estos resultados y muy feliz.»

«Con este programa es como si por fin pudiera ser yo: ya no tengo cambios de humor y recibo las malas noticias con cierta distancia.

Siempre había pensado que estos problemas eran psicológicos y había puesto mucho empeño en mejorar este aspecto, pero ahora veo que era algo puramente fisiológico. Había probado muchas dietas (vegana, sin azúcar, sin gluten, sin lactosa), pero lo que me gusta de este Método es que puedes comer de todo, que no tienes que privarte de nada. Los trucos no son difíciles de integrar y los pienso seguir toda la vida (¡cuando sea fácil, por supuesto!).»

«Moverme después de comer me hace más feliz, sin duda. Incluso cuando no me apetece salir, me voy a dar un paseo y lo cambia todo.»

«Me ha mejorado la calidad del sueño, sobre todo cuando salgo a pasear después de cenar. Tengo la sensación de que también me ha calmado la mente, lo cual es un plus. Me han mejorado los sofocos que tenía a menudo después de comer. No han desaparecido por completo, pero ahora la situación es mucho mejor.»

«Como de una forma mucho más tranquila incluso si decido comer algo por placer.»

«Hoy, haciendo la compra, lo que elegía era mucho más saludable. Me apetecía comprar gambas para preparar ramen este fin de semana. ¡Y esto me ha hecho reír!»

«Mis entrenos han cambiado: siento que tengo más energía, me siento más fuerte y capaz de afrontar ejercicios difíciles. Ayer fue mi primer día de hiperextensiones unilaterales y... ¡misión cumplida!»

«Creo que el mayor cambio para mí han sido los pasos que sigo mientras preparo la comida y después de comer. Me tomo la bebida con vinagre de sidra de manzana mientras preparo la comida. Empiezo con un entrante vegetal, y luego hago un poco de ejercicio al acabar. A veces simplemente limpio la cocina; a veces juego con el perro y otras veces bailo un poco. También he hecho un cambio de mentalidad, y si no hago alguna de estas cosas, sé que no he fracasado; es como un estilo de vida en el que aplico los trucos

cuando me resulta práctico y cuando puedo, y no me fustigo si me los salto alguna vez.»

«¡Ya no tengo antojos! En general, no tenía tantos, pero la semana antes de la regla estaba clarísimo que tenía antojos. ¡Ahora he dejado de tenerlos!»

«¡La vida es muy divertida cuando no piensas en comida todo el rato! Puedo hacer la compra sin estar tentada de comprar algo dulce, ya no me fijo en si alguien se está comiendo una galleta en el trabajo... Así es muy fácil comer solo lo que el cuerpo necesita.»

«Aunque mi objetivo no era perder peso, creo que he perdido unos kilitos. ¡Un buen plus!»

«Me ha cambiado la vida por completo y ¡mi salud mental ha mejorado una barbaridad! Estoy extremadamente agradecida por este Método. ¡Me ha cambiado la vida por completo!»

«¡Me siento llena de energía y noto que soy menos dependiente de la comida! ¡Tomaaaaaa! ¡Se ha acabado el helado por las noches!»

Tu objetivo para la Semana 4

¡Vaya! Eres increíble. Ahora que nos adentramos en la cuarta y última semana del Método, para un momento y fíjate en lo que has conseguido. Puedes enorgullecerte de haber invertido tanto en tu felicidad y en tu salud.

Espero que, poco a poco, estos trucos se vayan convirtiendo en hábitos y en herramientas que puedas conservar toda la vida. Conozcamos ahora el último paso del Método, un truco que involucrará a unos aliados de la glucosa muy potentes que se mueren de ganas por ayudarte: los músculos.

Tu objetivo a lo largo de esta última semana es continuar con los trucos del desayuno salado, el vinagre y los entrantes vegetales, y añadir algo que no implica ni comer ni beber: el movimiento.

Después de una de las comidas del día, ejercita los músculos durante diez minutos. Básicamente, esto significa **moverte después de comer**. Lo ideal

es que lo hagas en los noventa minutos posteriores al final de alguna de tus comidas del día, y el movimiento puede ser algo tan sencillo como salir a pasear diez minutos o elevar los talones del suelo en el despacho, o tan intenso como reunir a tus compañeros de trabajo y organizar una fiesta en la oficina en la que bailes tus tres canciones preferidas. ¿Qué? Puede pasar.

Puede que algunos ya tengáis acuñado algún movimiento poscomida en el día a día (ir a trabajar a pie después del desayuno, salir a por un café después del almuerzo, lavar los platos después de cenar...), lo que significa que estáis cumpliendo este objetivo a diario sin necesitar motivación. Si este es tu caso, ¡genial! Sigue así. Si no lo es, en las próximas páginas encontrarás muchas ideas.

Esta semana, en vez de recetas, encontrarás muchas maneras de cumplir con el objetivo de movimiento. Y si diez minutos te parecen demasiado, empieza con un minuto y ve subiendo.

¿Qué dice la ciencia?

Hay muchas tradiciones que recomiendan caminar después de comer, como la costumbre india de caminar «100 pasos después de comer», y existen por una buena causa.

Tal y como he explicado en la introducción del libro, nuestras células necesitan glucosa para generar energía. Y la principal manera de aportar glucosa a las células es comiendo alimentos dulces y almidonados, que contienen glucosa. El problema es que nuestras dietas modernas tienden a proporcionarle al cuerpo demasiada glucosa demasiado rápido, mucha más de la que necesita o de la que puede utilizar. Y esto crea picos de glucosa.

Imagina, por ejemplo, que acabas de comer algo que te provoca un pico de glucosa. En cuanto esta ola de glucosa te llega al cuerpo, pueden pasar dos cosas. Si te mantienes en un estado sedentario cuando llega el pico, la glucosa extra inundará tus células y saturará las mitocondrias. Esto aumentará la inflamación y hará que el exceso de glucosa se almacene en el hígado, en los músculos y en la grasa.

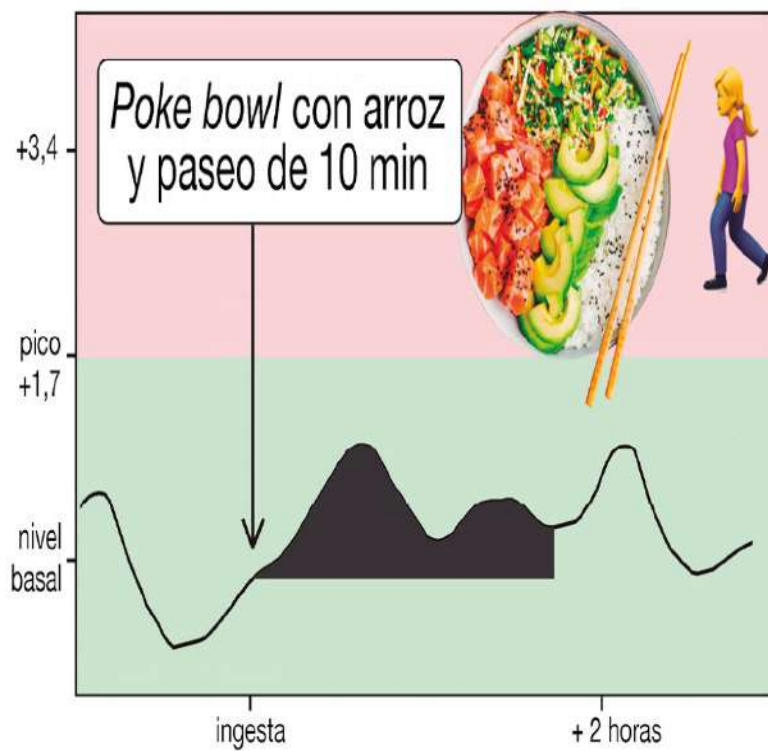
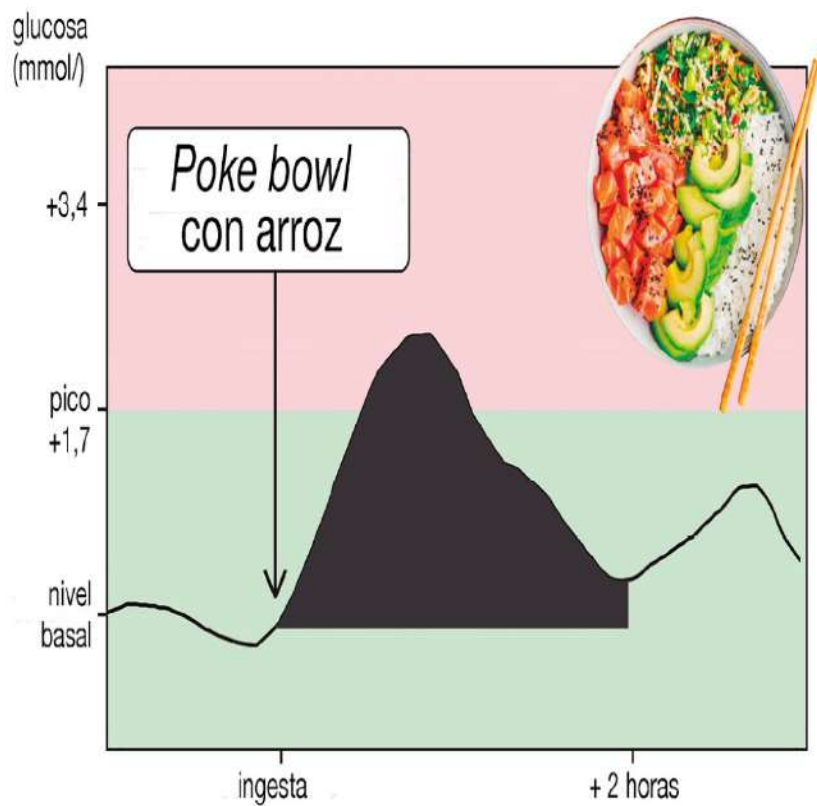
Sin embargo, **si te mueves después de comer, una parte de la glucosa que acabas de ingerir la utilizarán las células de los músculos.** Nuestras

mitocondrias convierten el exceso de glucosa en energía para impulsar la contracción muscular, y el pico se reduce. En el gráfico de un monitor continuo de glucosa, la diferencia es palpable.

Y aquí tienes el elemento sorpresa: cuando nos movemos después de comer, aplanamos la curva de glucosa sin aumentar el nivel de insulina, igual que cuando bebemos vinagre. Aunque nuestros músculos suelen necesitar insulina para poder almacenar la glucosa, no la necesitan cuando están contrayéndose. Esto es una muy buena noticia, ya que reducir los niveles de insulina es un factor clave para mejorar la salud (demasiada insulina en el organismo da pie a muchos problemas de salud, como el síndrome del ovario poliquístico y la diabetes tipo 2).

En definitiva, moverse diez minutos después de comer es un truco muy potente para aplanar las curvas de glucosa, y lo bueno es que para ello no tenemos que cambiar nada de lo que comemos. Además, si eres de esas personas que tienen «coma alimentario» (la sensación de cansancio después de comer), este truco te irá como anillo al dedo.

Cómo utilizar los músculos puede reducir un pico de glucosa.



Cómo implementar a tu modo el truco del movimiento

Cada día, después de una de las comidas (o después de un tentempié), mueve el cuerpo como quieras. Mientras no te quedes inmóvil y actives algunos de tus músculos, ¡lo lograrás! Elige cualquier movimiento que te guste o que te parezca fácil. La decisión está en tus manos. Tanto pueden ser estiramientos como patinaje sobre hielo, pintar las paredes, ir de compras o tener relaciones sexuales (¡sí, esto cuenta!).

Cómo saber si lo estás haciendo bien

Lo estarás haciendo bien si encuentras un movimiento que se integre fácilmente en tu día. Como decía, puede que ya estés haciendo algo que cumpla el objetivo de moverte después de comer. También deberías sentirte bien después de hacerlo. No deberías sentir dolor, ni cansancio, ni que te falta la respiración. Estamos hablando de movimientos livianos, con los que te puedas tomar un tiempo para ti, hacer una pausa del trabajo, escuchar música, divertirse, llamar a alguna amistad, o encargarte de tareas de la casa que querías hacer igualmente. Encuentra algún movimiento que encaje con tu vida y que percibas como un regalo. No intentes meter con calzador movimientos complicados o agotadores en tu día. En las páginas que vienen a continuación encontrarás más ejemplos.

Tómate un momento para revisar tus actividades diarias y ver si quizás ya estás cumpliendo este objetivo de moverte: ¿hay algún momento del día en el que camines hacia alguna parte? ¿Tu trabajo implica actividad en movimiento en vez de estar en una silla? ¿Limpias la casa, sacas a pasear al perro o sales a hacer la compra? Si puedes planificar estas actividades para realizarlas en los noventa minutos posteriores a una comida, ya estarás cumpliendo este objetivo.

Consejos de la comunidad

- Transforma una llamada telefónica en una llamada telefónica paseando. Mientras estés hablando por teléfono, levántate y pasea (por casa, por la oficina, por la calle). Así cumplirás con este truco de moverte.
- Una técnica muy común es el paseo de diez minutos después del almuerzo.
- Recoger la cocina o el comedor después de comer es una manera fantástica de completar este objetivo.
- Si no te apetece levantarte justo después de comer (es comprensible y no tienes por qué hacerlo), ponte una alarma en el teléfono para que te avise en ochenta minutos de que deberías moverte al final de la ventana de tiempo que tienes antes del pico.
- Haz elevaciones de talones (ver al final del capítulo 4) en el despacho mientras estás en tu silla de trabajo.
- Guarda una pesa o un objeto pesado al lado del sofá y, si ves la tele después de cenar, levanta el peso flexionando el bíceps.

Preguntas frecuentes de la comunidad

¿Y si estoy en la oficina y no tengo espacio para caminar? En la oficina, las maneras más fáciles de completar este objetivo de movimiento son subir y bajar escaleras unas cuantas veces (si tu oficina está en un edificio con escaleras) o hacer elevaciones de talones sentado en tu silla de trabajo (ver al final del capítulo 4).

¿Tiene que ser en los noventa minutos posteriores a una comida? Sí.

¿Después de qué comida es mejor moverse? El mejor momento para completar este objetivo de movimiento es cuando te sea más fácil a ti.

¿Puedo hacer el movimiento antes de comer? Te puedes mover en cualquier momento que te apetezca a lo largo del día, y será bueno para ti y para tu salud. Pero, para completar este objetivo, el movimiento tiene que ser en la ventana de noventa minutos tras una comida.

¿Puedo hacer el movimiento mientras como? Sí, también funciona. Pero, para muchas personas es incómodo moverse mientras comen, así que no es

una opción muy extendida.

¿Puedo comerme el plato principal y luego moverme mientras como el postre? ¡Sí!

¿Puede ser después de desayunar? Sí. Después de cualquier comida (o después de un tentempié).

Yo voy al gimnasio por la mañana antes de desayunar; ya hago suficiente ejercicio cada día. ¿Tengo que hacer este truco igualmente? Idealmente, sí. Si encuentras diez minutos para hacer un poco de movimiento extra después de una de tus comidas cada día, tu glucosa te lo agradecerá.

¿Tengo que hacer este truco incluso si mis comidas no tienen un alto contenido de glucosa? Sí. Aunque moverte después de comer es útil sobre todo para evitar un pico de glucosa derivado de una comida que contenga almidones o azúcares, incluso si tu comida carece de almidones o azúcares, le resultará beneficioso a tu cuerpo. Pruébalo y conviértelo en un hábito.

Yo no me puedo mover con facilidad. ¿Qué debería hacer? Tienes la total libertad de saltarte este truco y continuar con el desayuno salado, el vinagre y el entrante vegetal. ¡Con eso ya lo estás haciendo genial!

LISTA DE IDEAS PARA CUMPLIR CON EL OBJETIVO DE MOVIMIENTO

- Haz estiramientos
- Pasea escuchando un pódcast
- Sal de paseo y respira aire fresco
- Ve caminando a algún sitio o saca a pasear al perro
- Camina en una cinta
- Baila durante diez minutos con un vídeo de YouTube
- Ponte tus tres canciones preferidas y baila a tu bola
- Lava los platos
- Limpia la cocina o la casa
- Ordena
- Pasa la aspiradora

- Arregla algo
- Sube y baja escaleras
- Si tienes que estar de pie por trabajo, sigue haciéndolo
- Haz un recado
- Haz la compra
- Haz elevaciones de talones: mientras estás en posición sentada y con los dos pies en el suelo, sujétate con las manos en la mesa, pon el peso de las piernas en la punta de los pies, levanta los talones y vuélvelos a bajar. Hazlo durante diez minutos. Esto te activa el músculo sóleo, un músculo en los gemelos que es especialmente útil para absorber la glucosa en sangre.
- Juega con tus hijos
- Haz sentadillas mientras ves la tele
- Haz sentadillas con salto
- Levanta objetos pesados (pesas o botellas de agua) mientras miras la tele
- Ve a una clase de pilates o a cualquier otra clase
- Sal de excursión
- Sal con la bici
- Ve al gimnasio
- Haz cualquier tipo de ejercicio
- Juega a algún deporte de equipo



CONTENIDO EXTRA

PLATOS PRINCIPALES PARA CUALQUIER OCASIÓN

¿Quieres recetas para el almuerzo y la cena, o para después de tu entrante vegetal, que te mantengan la glucosa estable? Has venido al lugar adecuado. Pasa, pasa.

PIMIENTO ROJO, HINOJO Y POLLO *al HORNO con* ALCAPARRAS Y LENTEJAS VERDINAS

¡Que vivan las recetas al horno! Siempre que se puedan reducir los cacharros que limpiar al final, me apunto. Esta receta al horno queda tan bonita en el plato como agradable es al paladar.

Qué necesitas:



2 pimientos rojos, sin semillas y a cuartos



1 bulbo de hinojo, cortado a cuñas finas (reserva las hojas, si tienes)



2 muslos de pollo con la piel y los huesos



1 cucharada de alcaparras, escurridas



unos 125 g de lentejas verdinas de Puy, cocidas



1 puñadito de hojas de perejil, troceado, para servir (opcional)

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Coloca los cuartos de **pimiento rojo**, las cuñas de **hinojo** y los **muslos de pollo** en una fuente de horno. Riégalo todo con **aceite de oliva**, y sazónalo con **sal** y **pimienta**. Déjalo en el horno durante 30 minutos, hasta que las verduras se hayan ablandado y estén un poco asadas, y el pollo esté cocinado por completo.
- Saca la bandeja del horno y esparce las **alcaparras** y las **lentejas verdinas** cocidas por encima del pollo y las verduras. Vuelve a meter la bandeja dentro del horno durante

5 minutos más para calentar las lentejas. Decora con **perejil** y con las hojas de hinojo, si las quieres utilizar.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo total de cocción: 35 minutos

RECETA SIN GLUTEN

MI ENSALADA PREFERIDA DE SAN FRANCISCO

TAMBIÉN CONVALIDA EL TRUCO DEL VINAGRE ESE DÍA

Cuando algo me gusta, me mantengo fiel a ello. Cuando vivía en San Francisco, me enamoré de una ensalada como esta en un restaurante griego. ¡Yo creo que la comí dos veces por semana durante cuatro años! Aquí tienes mi versión. Espero que te encante tanto como a mí.

Qué necesitas:



½ cebolla morada, cortada fina



2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana



2 pechugas de pollo, sin piel ni huesos (unos 160 g cada una)



3 cucharadas de yogur griego entero



2 cucharaditas de eneldo seco o fresco, picado fino



1 pomelo pelado y separado en gajos, el zumo aparte



100 g de kale, sin los tallos duros, a trozos (o utiliza kale ya troceado)



hojas de un cogollo

- + 4 cucharadas de aceite de oliva
- + sal y pimienta

Preparación:

- Pon la **cebolla morada** en un bol y cúbreala con el **vinagre de sidra de manzana**. Mézclalo todo bien y reserva mientras preparas el pollo.
- Pon dos cucharadas de **aceite de oliva** en una sartén grande a fuego alto. Corta los **filetes de pollo** por la mitad horizontalmente (para que sean más finos) y luego sazónalos con **sal** y **pimienta** y ponlos en la sartén. Dóralos durante 3 minutos por cada lado, o hasta que se hayan cocinado del todo, y luego retíralos de la sartén, córtalos en trozos pequeños y resérvalos.
- Mezcla el **yogur**, el **eneldo**, el **zumو de pomelo** y lo que queda de **aceite de oliva** en un bol grande y sazónalo para hacer el aliño.
- Añade el **kale** al bol y masajéalo con las manos unos minutos hasta que se haya ablandado y quede totalmente impregnado del aliño.
- Añade las hojas de **cogollo** y mézclalas con el aliño y el kale.
- Divide las hojas en dos platos hondos y corona cada porción con los **gajos de pomelo**, la cebolla morada y los trozos de pollo. Luego sirve.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo total de cocción: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN



BACALAO AL HORNO CON TAHINI

¿Qué puede hacer alguien con un antojo colosal de comer algo profundamente cremoso e intenso, pero con mayores ansias aún de mantener los niveles de glucosa estables? Bueno, pues poner esta receta sobre la mesa, por supuesto. A mí me encanta y espero que a ti también.

Qué necesitas:



2 filetes de bacalao, sin piel ni espinas



2 chalotas, picadas finas



40 ml de tahini

80 ml de agua hirviendo, y un poco más si se necesita



1 puñado generoso de hojas de eneldo, picadas finas



ralladura y zumo de ½ limón sin encerar



350 g de ramilletes largos de brócoli, desechando las puntas

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 220 °C (200 °C con ventilador) y forra una bandeja de horno con papel de horno. Pon los **filetes de bacalao** encima del papel y riégalos con una cucharada de **aceite de oliva**. Sazónalos con **sal y pimienta**, y hornéalos entre 10 y 12 minutos, hasta que queden bien cocinados.
- Mientras tanto, prepara la salsa. Calienta el resto del **aceite de oliva** en una sartén mediana y saltea las **chalotas** picadas unos 5 minutos.
- Añade el **tahini** y el **agua hirviendo**, y remueve la salsa a fuego lento durante unos 3 minutos, hasta que tenga la consistencia de la nata para montar. Añade más agua hirviendo si es necesario.
- Incorpora el **eneldo** picado y la **ralladura** y el **zumو de limón**, y sazona.
- Cocina al vapor o escalda el **brócoli** hasta que esté tierno, durante 4 o 5 minutos. Sírvelo con el bacalao y la salsa de tahini.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 12 minutos

RECETA SIN GLUTEN



PITA DE ATÚN EN VERSIÓN ADULTA

¡Ah, el clásico bocadillo de atún! Esta es una versión que aprendí de un buen amigo. Las alcaparras y la mostaza le dan un giro estimulante a la versión original, haciendo que este básico de los almuerzos de cole alcance una nueva dimensión.

Qué necesitas:



1 lata de 110 g de atún en aceite, escurrido



1 cucharada de mostaza de Dijon



1 cucharada de mayonesa



1 cucharada colmada de alcaparras, escurridas



1 pan de pita



2-3 hojas de lechuga iceberg, romana o cogollo
+ sal y pimienta

Preparación:

- En un bol mezcla el **atún**, la **mostaza de Dijon**, la **mayonesa** y las **alcaparras**, y sazónalo todo con **sal y pimienta**.
- Tuesta el **pan de pita** y ábrelo para crear un bolsillo. Rellénalo con las **hojas de lechuga** y la mezcla de atún, y sirve.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 10 minutos



TARRO TODOTERRENO

Si sigues el principio básico (vegetales al fondo, proteínas en el centro y almidones arriba), esta receta tiene posibilidades infinitas. Llévatela al trabajo, dale la vuelta en un plato... y ¡listo! Tendrás la comida más o menos organizada para comértela en el orden correcto: primero, las verduras y, al final, los carbohidratos. No te preocupes si no te lo comes todo exactamente en este orden; lo que importa es la intención general.

Utiliza las verduras y lechugas que tengas en la nevera. La proteína puede ser pollo, ternera, huevos duros, tofu... y luego le puedes añadir pasta o arroz hervidos. Las incorporaciones sencillas como el pesto, la pasta harissa o incluso la mayonesa serán la guinda perfecta. También puedes ir a las recetas en la Semana 2 para inspirarte y preparar un aliño que también convalide el truco del vinagre.

Qué necesitas:



1 puñado de vegetales de ensalada variados, como lechuga, pimientos, cebolletas y judías verdes, cortados a trozos comestibles



1 pechuga de pollo, cocinada y laminada



2 o 3 cucharadas de arroz blanco o integral, hervido

+ el aliño que quieras

Preparación:

- Empieza metiendo una capa de **vegetales de ensalada** en tu tarro, luego sigue con los trozos de **pollo** y corónalo con el **arroz** hervido.
- Para servir, vuelca todo el contenido del tarro en un plato, riégalo con el **aliño** y ¡a disfrutar!

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 10 minutos

RECETA SIN GLUTEN



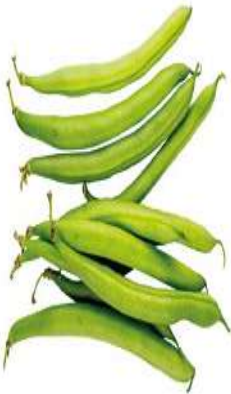
ENSALADA NIÇOISE *de Jessie*

No quiero alardear, pero... vale, ¡sí!, sé preparar una ensalada niçoise de rechupete. Y como me caes bien, voy a compartir contigo mi receta *top-secret*, nunca antes desvelada... Será nuestro secreto, ¿vale?

Qué necesitas:



2 huevos



100 g de judías verdes, sin puntas



1,5 cucharadas de mostaza de Dijon



zum de 1 limón



2 puñados grandes de hojas variadas de ensalada



2 latas de 110 g de atún en aceite, escurrido

+ 2 cucharadas de aceite de oliva + sal y pimienta

Preparación:

- Lleva un cazo pequeño con agua a ebullición a fuego alto. Pon los **huevos** a hervir 5 minutos y luego añade las **judías verdes**. Deja que hierva todo junto 2 minutos más, y así tendrás las judías cocinadas y los huevos duros pero jugosos por dentro. Escúrrelo todo con un colador.
- Retira las judías del colador y resérvalas. Luego pon los huevos bajo un chorro de agua fría para detener la cocción. Cuando los huevos dejen de quemar y los puedas agarrar bien con las manos, pélalos y resérvalos.
- Para preparar el aliño, pon la **mostaza de Dijon**, el **zum de limón** y el **aceite de oliva** en un bol junto con un poco de **sal** y **pimienta**. Mézclalo todo hasta que esté emulsionado.
- En un bol grande, mezcla las **hojas de ensalada** con la mitad del aliño y, cuando estén bien impregnadas, divídelas en dos platos o boles. Corona cada ración con la misma cantidad de **atún** y judías verdes.
- Parte los huevos por la mitad y coloca las mitades encima de cada ración de ensalada. Sazónalo todo con **sal** y **pimienta** de nuevo, y riega con lo que queda del aliño. Sirve.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 12 minutos / Tiempo total de cocción: 7 minutos

RECETA SIN GLUTEN



LANGOSTINOS *con* CHILE y AJO

Aviso: aunque este plato es absolutamente delicioso, la combinación de ajo y chile puede que no sea la ideal para comer antes de una cita. Los sabores son intensos, pero también es intensa la capacidad que tienen de pegarse a los labios.

Qué necesitas:



3 dientes de ajo, troceados



1 chile rojo, troceado



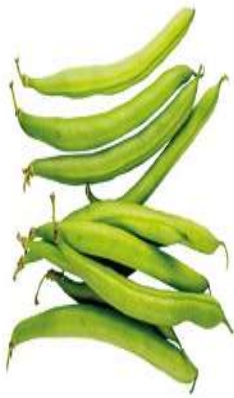
½ limón, cortado en cuñas pequeñas



450 g de langostinos tigre, crudos y pelados



1 gran puñado de hojas de perejil, troceadas



judías verdes y pan con corteza para servir (opcional)

+ 3 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Pon el **aceite de oliva** en una sartén grande a fuego medio. Añade el **ajo** y el **chile rojo** troceados, y saltéalos durante un minuto y medio, o hasta que se ablanden.
- Añade las cuñas de **limón** y los **langostinos tigre**, y saltéalo todo durante unos 3 minutos, hasta que los langostinos se hayan vuelto rosados y estén totalmente cocinados. Sazónalo con **sal** y **pimienta** e incorpora el **perejil** troceado.

- Sirve con **judías verdes** escaldadas, si quieres, y quizás también con **pan** para mojar.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo total de cocción: 5 minutos

RECETA SIN GLUTEN



PISTO DE GARBANZOS *con* ENTRECOT

TAMBIÉN CONVALIDA EL TRUCO DEL VINAGRE ESE DÍA
Cuando te apetezca una comida especialmente saciante y
contundente... ¡esta es tu receta!

Qué necesitas:



1 cebolla pequeña, a tiras



2 pimientos rojos o amarillos, sin semillas y a tiras finas



hojas de 3-4 ramitas de tomillo



2 dientes de ajo, laminados



1 bote de 400 g de garbanzos, escurridos



2 cucharadas de vinagre balsámico



2 entrecots (200 g cada uno)

+ 2,5 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Para hacer el pisto, pon una cucharada y media de **aceite de oliva** en una cacerola a fuego medio. Añade las **cebollas** y los **pimientos** a tiras, así como las hojas de **tomillo**, y saltéalo todo durante 10 minutos, o hasta que las verduras se hayan ablandado, removiendo de vez en cuando.
- Añade las láminas de **ajo**, los **garbanzos** y el **vinagre balsámico**, tapa la sartén y deja que se cocine durante 3 o 4 minutos más, o hasta que el ajo se haya ablandado y el vinagre se haya reducido un poco.

- Mientras tanto, pon una plancha a fuego alto. Sazona los **entrecots** con **sal** y **pimienta**, y riégalos con el **aceite de oliva** restante. Cuando la sartén esté muy caliente, cocina los entrecots durante 2 o 3 minutos por cada lado (para que queden entre poco hechos y al punto). Cuando estén listos, retíralos del fuego, cúbrelos con papel de aluminio y déjalos reposar durante 5 minutos.
- Cuando estés a punto de servir,azona el pisto con **sal** y **pimienta**, corta los entrecots en lonchas finas y emplata.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo total de cocción: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN



TOFU SEDOSO AL VAPOR *con* SALSA DE CHILE, AJO y JENGIBRE

Chile, ajo y jengibre, como cantaba la maravillosa Julie Andrews, «¡son cosas simples que me hacen feliz!». La sabrosa salsa de este plato le da vida al tofu y lo convierte en una comida para chuparse los dedos.

Qué necesitas:



1 bloque de 300 g de tofu sedoso, por la mitad



1 cabeza de pak choi (col china), partida a lo largo a cuartos



1 trozo de 5 cm de jengibre, pelado y cortado fino



2 dientes de ajo, laminados



2 cucharadas de salsa de soja (o tamari, sin gluten)



zum de ½ lima



½ cucharadita de chile en polvo (tan picante como quieras)



cualquier tipo de arroz hervido, para servir

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

- Si tienes una vaporera de bambú, utilízala; si no, utiliza un colador con una olla y un plato pequeño. Si optas por este

último método, vierte un vaso de agua en una olla y coloca el colador encima (asegúrate de elegir una olla que te permita que el colador quede por encima del nivel del agua). Pon el **tofu** en un plato pequeño y, con cuidado, colócalo dentro del colador. Pon el **pak choi** a cuartos en el mismo plato que el tofu. Cubre el colador firmemente con una tapa de sartén o con otro plato, y cocina el tofu y el pak choi al vapor durante 10 minutos, o hasta que el pak choi quede tierno.

- Mientras tanto, pon el **aceite de oliva** en una sartén a fuego medio y saltea el **jengibre** y el **ajo** unos 2 minutos, hasta que el ajo empiece a dorarse.
- Añade la **salsa de soja** (o **tamari**) y el **zum de lima**, y deja que se cocine unos 10 segundos a fuego lento. Luego retira la sartén del fuego e incorpora el **chile en polvo**.
- Para servir, divide el tofu y el pak choi a partes iguales en dos platos y riégalo con la salsa. El plato queda bien con cualquier tipo de **arroz** cocinado.

Cantidad: 2 raciones / **Tiempo de preparación:** 10 minutos / **Tiempo total de cocción:** 10 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



SALMÓN AL HORNO *con* PEPINO y ALIÑO *de* JENGIBRE ENCURTIDO

Los sabores de este plato son sutiles pero exquisitos a la vez. El jengibre encurtido lo podrás encontrar en prácticamente todos los supermercados grandes. Si no lo has probado aún, ¡corre, Forrest, corre!

Qué necesitas:



2 filetes de salmón, sin piel ni espinas (unos 150 g cada uno)



3 cucharadas de jengibre encurtido, escurrido y troceado



¼ de pepino, sin pepitas y a daditos



1 puñado de hojas de cilantro, picadas finas



200 g de arroz blanco o integral, hervido



2 cucharaditas de salsa de soja (o tamari, sin gluten; opcional)

+ 1 cucharada de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador) y forra una bandeja de horno con papel de horno. Coloca los **filetes de salmón** en la bandeja, riégalos con el **aceite de oliva** y sazónalos con **sal** y **pimienta**. Hornéalos durante 12 minutos, o hasta que los filetes estén opacos y cocinados por dentro.
- Mientras tanto, mezcla el **jengibre encurtido** troceado, el **pepino** a daditos y el **cilantro** cortado en un bol, y sazónalo todo con un poco de **sal** y **pimienta**.
- Cuando el salmón esté listo, sirve cada filete sobre una base de **arroz** hervido y decorado con el aliño de jengibre encurtido. Un chorrito de **salsa de soja** (o **tamari**) es un plus delicioso, pero este plato también es fantástico sin añadirsele.

Cantidad: 2 raciones / **Tiempo de preparación:** 10 minutos / **Tiempo total de cocción:** 12 minutos

RECETA SIN GLUTEN



POLLO, LIMÓN y ACEITUNAS AL HORNO

Hay platos que son tan sencillos, clásicos y deliciosos que se merecen un hueco en todos los menús semanales para estabilizar la glucosa.

Qué necesitas:



2 muslos de pollo, con piel y huesos



1 limón, en cuñas y sin semillas



100 g de olivas variadas, deshuesadas



1 chile rojo, troceado (opcional)



100 g de brócoli de tallo largo, sin puntas

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

+ sal y pimienta

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Pon los **muslos de pollo**, las cuñas de **limón**, las **aceitunas** y el **chile rojo** troceado (si decides utilizarlo) en una bandeja de horno. Riégalo todo con el **aceite de oliva**, y sazónalo con **sal** y **pimienta**. Luego hornéalo durante 30 minutos, hasta que los muslos de pollo estén bien cocinados.
- Saca la bandeja del horno y añade el **brócoli**. Sigue horneándolo todo durante 5 minutos más para darle tiempo al brócoli a ablandarse y asarse un poco. Reparte el pollo y el brócoli en dos platos y sirve.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 7 minutos / Tiempo total de cocción: 35 minutos

RECETA SIN GLUTEN



POLLO POCHADO *con* CEBOLLETA y JENGIBRE

Guárdate esta receta en la carpeta de «¡Comida que preparo cuando quiero impresionar a alguien!». ¿Viene tu nueva suegra a comer? Prepárale esto. Está más que bueno, y se tardan menos de treinta minutos en total.

Qué necesitas:



1 trozo de 5 cm de jengibre, pelado



6 cebolletas



2 pechugas de pollo (de unos 160 g cada una), sin piel, deshuesadas



1 diente de ajo, troceado



2 cucharadas de salsa de soja (o tamari, sin gluten)



200 g de quinoa o arroz blanco o integral, hervidos

+ 3 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

- Con cuidado, corta tres láminas finas de **jengibre** a lo largo y trocea pequeño el resto. Deja una **cebolleta** entera y luego corta las 5 restantes en rodajas finas, manteniendo separadas las partes blancas y verdes.
- Pon las **pechugas de pollo**, la cebolleta entera y las 3 láminas de jengibre en una cacerola mediana y cúbrelo todo con agua. Pon la cacerola a fuego alto y lleva el agua a ebullición. Luego baja la intensidad del fuego y cocínalo a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que el pollo se haya cocinado por completo. Resérvalo, dejando el pollo sumergido en el líquido.
- Pon el **aceite de oliva** en una sartén a fuego medio. Añade las partes blancas de las cebolletas y el **ajo** troceados, y saltéalo un par de minutos hasta que todo empiece a dorarse y a estar crujiente.
- Añade la **salsa de soja** (o **tamari**), 120 ml del líquido del pollo, el resto del jengibre y las partes verdes de las cebolletas. Cocínalo, removiendo durante un minuto para que la salsa se reduzca un poco y el jengibre se ablande.
- Utilizando una espumadera, saca el pollo del líquido restante y córtalo en filetes (lo que queda del líquido se puede

desechar).

- Divide la **quinoa** o el **arroz** cocinado en dos platos, creando una base. Cúbrela con los filetes de pollo. Riégalo todo con la salsa para acabar, y sirve.

Cantidad: 2 raciones / Tiempo de preparación: 7 minutos / Tiempo total de cocción: 20 minutos

RECETA SIN GLUTEN



BOL DE TERNERA CRUJIENTE *con KIMCHI*

Para aquellas noches en las que lo único que quieres hacer es acurrucarte con un plato de comida deliciosa y relajarte. La salsa Sriracha le da un punto de picante sin pasarse y el aguacate le aporta una textura cremosa y fría. ¡Extremadamente exquisito!

Qué necesitas:



200 g de carne picada de ternera (5 % de grasa está bien)



2 cucharadas de Sriracha



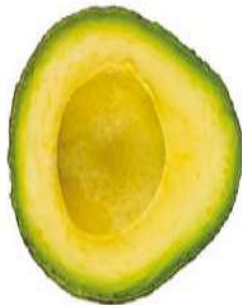
2 cucharadas de salsa de soja (o tamari, sin gluten)



4 hojas de lechuga iceberg, cortadas finas



2 cucharadas generosas de kimchi



1 aguacate, deshuesado y laminado

+ 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

- Pon el **aceite de oliva** en una sartén mediana antiadherente a fuego medio y cocina la **carne picada** unos 10 minutos, separándola con una cuchara de madera hasta que se haya dorado por todas partes y empiece a estar crujiente. Añade una cucharada de **Sriracha** y toda la **salsa de soja** (o **tamari**).
- Reparte las hojas de **lechuga iceberg** en dos boles, junto con el **kimchi** y las láminas de **aguacate**. Corónalo con la carne picada y riégalo todo con la **Sriracha** restante.

Cantidad: 2 raciones / **Tiempo de preparación:** 10 minutos / **Tiempo total de cocción:** 10 minutos

RECETA SIN GLUTEN



CONTENIDO EXTRA

POSTRES PARA CUALQUIER OCASIÓN

Ya lo he dicho antes y lo repito: «Sí. Yo. Como. ¡Postre!». Es totalmente posible comer azúcar y mantener la glucosa estable. Simplemente tenemos que comerlo después de una comida en vez de consumirlo para desayunar o como tentempié.

TARTA PAVLOVA CON TOFE DE MELOCOTÓN

Añadir el azúcar mascabado a una receta tradicional de merengue crea un sabor de tofe embriagador. ¡Es LO MÁS! En cuanto a la fruta utilizada, los melocotones funcionan especialmente bien, pero elige lo que esté de temporada y seguro que no te equivocarás.

Qué necesitas:



90 g de azúcar glas



60 g de azúcar mascabado light



3 claras de huevo



1 cucharadita de vinagre de vino blanco



100 ml de nata montada, o 100 g de yogur griego entero



3 melocotones maduros, deshuesados y a rodajas, o 100 g de frambuesas

+ una pizca de sal

Preparación:

- Precalienta el horno a 180 °C (160 °C con ventilador) y forra una bandeja de horno mediana con papel de horno. Mezcla bien el **azúcar glas** y el **azúcar mascabado** para que quede una mezcla homogénea y no haya grumos.
- Pon las **claras de huevo** y una pizca de **sal** en el bol de un robot de cocina y bate a alta velocidad hasta que se monten las claras.
- Cucharada a cucharada, añade la mezcla de azúcares a las claras, incorporándola con movimientos envolventes entre cada cucharada.
- Cuando hayas añadido todo el azúcar, deja que el robot funcione a alta velocidad durante 6 minutos, hasta que tengas un merengue duro y brillante. Añade el **vinagre de vino blanco** y bate un minuto más.
- Pasa la mezcla a la bandeja de horno preparada, aplanándola para crear un círculo de unos 18 cm de diámetro y 5 cm de altura.
- Pon la base de merengue en el horno y baja inmediatamente la temperatura a 140 °C (120 °C con ventilador). Hornéalo una hora y media, hasta que quede crujiente por fuera. Sácalo del horno y déjalo enfriar. Cuando estés a punto para servir la

tarta Pavlova, corónala con la **nata montada** o el **yogur griego** y los **melocotones** o las **frambuesas**.

Cantidad: 6 porciones / Tiempo de preparación: 15 minutos / Tiempo total de cocción: 1 hora y media

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA

MOUSSE DE CHOCOLATE *muy sencilla*

Mis dos palabras preferidas en un título: *chocolate* y *sencilla*. Cuando se te antoja algo dulce, pero no tienes tiempo, muchas veces acabas recurriendo a algún dulce preenvasado ultraprocesado o rebuscando entre los postres que puedan quedar escondidos en la nevera. Esta mousse de «júntalo todo» resuelve el problema a la perfección.

Qué necesitas:



100 g de chocolate negro (70 %), troceado

60 ml de agua hirviendo



2 huevos, separados



20 g de azúcar glas



frutos del bosque y yogur, o nata montada, para servir

Preparación:

- Pon el **chocolate negro** a trozos en un bol resistente al calor con 60 ml de agua, y coloca el bol dentro de una olla con agua caliente (asegúrate de que el bol no toca esta agua). Remueve el chocolate de vez en cuando hasta que se derrita, se integre completamente con el agua y tenga una textura fina.

- Retira el bol de la fuente de calor y deja que el chocolate se enfríe entre 4 y 5 minutos. Luego bate las **yemas de los huevos** y resérvalas.
- Bate las **claras de los huevos** en un bol con el **azúcar glas** hasta que se monten. Utilizando una cuchara metálica, incorpora una cucharada de la clara endulzada a la mezcla de chocolate, y luego sigue con el resto. Utiliza movimientos envolventes y suaves para no eliminar el aire de las claras.
- Vierte la mezcla de la mousse de chocolate en cuatro vasos pequeños y refrigéralos entre 2 y 3 horas, hasta que haya ganado consistencia. Sírvela decorada con **frutos del bosque** y un poco de **yogur** o de **nata montada**.

Cantidad: 4 porciones / Tiempo de preparación: 25 minutos, más el tiempo de refrigeración

RECETA SIN GLUTEN



TRUFAS DE CHOCOLATE y MISO

Si algo has aprendido de este libro, aparte de un amplio abanico de nuevas recetas impresionantes, espero que sea el hecho de esperar lo inesperado al cocinar al estilo diosa de la glucosa. Aunque es cierto que el miso tal vez no sea el típico ingrediente para preparar unas trufas de chocolate, ¡debería serlo! Es un complemento estupendo para el postre, y sé que te encantará.

Qué necesitas:



100 g de chocolate negro (70 %), troceado pequeño



100 ml de nata para montar



1 cucharada de mantequilla



1 cucharada de miso blanco (o miso marrón si es el que tienes a mano)



1 cucharada de sirope de arce o sirope dorado



1 pizca generosa de sal marina



60 g de avellanas repeladas, troceadas



20 g de cacao en polvo

Preparación:

- Pon el **chocolate negro** cortadito en un bol.
- Vierte la **nata para montar** en un cazo pequeño y añádele la **mantequilla**. A fuego bajo, haz que la mezcla llegue casi al punto de ebullición.

- Cuando la mezcla empiece a burbujear, retírala del fuego y viértela por encima del chocolate. Déjalo reposar un par de minutos y luego mezcla para conseguir una ganache suave y sedosa.
- Mezcla el **miso blanco** y el **sirope de arce o dorado**, y luego añádeles la **sal marina**.
- Vierte la mezcla de sirope en la ganache de chocolate, y luego incorpora las **avellanas** troceadas. Refrigera la mezcla hasta que gane consistencia (unas 2 horas).
- Utilizando las manos, haz 15 pequeñas trufas con la ganache y recúbrelas de **cacao en polvo**. Refrigera en una caja pequeña y ¡ya estarán listas para darte un capricho!

Cantidad: 15 trufas / **Tiempo de preparación:** 25 minutos, más el tiempo de refrigeración

RECETA SIN GLUTEN



CRUMBLE DE FRUTOS DEL BOSQUE y PISTACHO

Jugosos frutos del bosque coronados con frutos secos: una alianza celestial. Cualquier fruto del bosque te servirá y puedes cambiar los pistachos por avellanas o almendras.

Qué necesitas:



50 g de harina blanca



150 g de azúcar glas



50 g de mantequilla sin sal



100 g de pistachos, sin cáscara



350 g de frutos del bosque variados, congelados



nata líquida, o yogur griego entero, o helado, para servir (opcional)

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Pon la **harina blanca**, 100 g de **azúcar glas** y la **mantequilla sin sal** en una batidora y tritura hasta que la mezcla parezca migas de pan.
- Añade los **pistachos** sin cáscara y vuelve a triturar hasta que queden troceados y el crumble tenga un ligero tono verde.
- Pon los **frutos del bosque congelados** en una fuente de horno redonda o cuadrada (la idea es que quede ajustado) y revuélvelos con los 50 g de **azúcar glas** restantes.
- Reparte la mezcla de crumble por encima y hornéalo durante 20-25 minutos, o hasta que los frutos del bosque borboteen y el *crumble* esté dorado y crujiente. Sirve con **nata líquida**, **yogur griego** o **helado**, si quieres.

Cantidad: 4 raciones / **Tiempo de preparación:** 10 minutos / **Tiempo total de cocción:** 25 minutos

RECETA VEGETARIANA



HELADO EQUILIBRADO DE FRUTOS DEL BOSQUE

¡Un helado que te mantendrá los niveles de glucosa equilibrados! También lo puedes disfrutar como tentempié a media tarde: el equilibrio de poco azúcar y mucha proteína no te provocará un pico.

Qué necesitas:



4 cucharadas colmadas de yogur griego entero



100 g de frutos del bosque variados



1 cucharada de proteína de suero de leche (o cualquier otra proteína en polvo insípida y sin edulcorantes)



1 cucharada de tahini (opcional)

Preparación:

- Pon el **yogur** en un recipiente de plástico y mételo en el congelador durante 3-4 horas, o hasta que se congele.
- En una batidora, tritura el yogur junto con los **frutos del bosque congelados**, la **proteína de suero de leche** y el **tahini** (si lo vas a utilizar). Al principio, la mezcla parecerá que sean migas, pero sigue batiendo y al final tendrás un delicioso helado, suave y cremoso, que te podrás comer a cucharadas. Sirve la primera porción inmediatamente. Congela la segunda porción en un recipiente que pueda ir al congelador y luego puedes volver a triturarla para ablandarla

antes de servir o simplemente dejar que se ablande en el recipiente.

Cantidad: 2 porciones / Tiempo de preparación: 7 minutos, más el tiempo de congelador

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



PASTEL DE QUESO RICOTA y LIMÓN

¡Un pastel de ricota con limón que te gustará un montón! Este pastel de queso es tan exquisito que tú también le acabarás describiendo con poesía.

Qué necesitas:



1 poco de mantequilla para untar el molde



90 g de azúcar glas, más una cucharada



320 g de queso ricota



25 g de harina blanca



3 huevos, separados



ralladura de 3 limones y zumo de 1



1 cucharadita de extracto de vainilla



frutos del bosque variados y nata líquida o yogur griego entero, para servir (opcional)

Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C (180 °C con ventilador). Forra la base de un molde de pasteles desmontable (18 cm de diámetro y 7,5 cm de profundidad) con papel de horno. Unta

los laterales con **mantequilla** y espolvorea el molde con una cucharada de **azúcar glas**.

- Pon la **ricota**, 40 g del **azúcar glas** restante, la **harina blanca**, las **yemas de huevo**, la **ralladura** y el **zum de limón** y el **extracto de vainilla** en un bol, y bátelo hasta que quede todo sin grumos.
- En un bol aparte, monta las **claras de huevo** con un batidor de varillas eléctrico. Añade los 50 g restantes de **azúcar glas** y vuelve a batir hasta que quede un merengue firme y brillante.
- Con movimientos envolventes, incorpora el merengue en la mezcla de ricota hasta que quede totalmente integrado.
- Vierte la mezcla en el molde que tenías preparado y hornéalo a media altura hasta que haya crecido y se haya dorado (unos 35-40 minutos).
- Saca el molde del horno y deja que el pastel de queso se enfríe. Luego refrigéralo al menos un par de horas antes de servir. Sirve con un poco de **frutos del bosque** variados y un poco de **nata líquida** o **yogur griego**, si quieres.

Cantidad: 6 porciones / **Tiempo de preparación:** 15 minutos, más el tiempo de reposo / **Tiempo total de cocción:** 40 minutos

RECETA VEGETARIANA



PLÁTANO ATÓMICO

¡Cuidado! Esto te va a hacer explotar... ¡la cabeza! El plátano atómico es una receta muy entrañable heredada de mi abuela brasilera. Ver como un plátano da vueltas y explota en un microondas sigue siendo en la actualidad una de las cosas más emocionantes que he hecho en una cocina.

Qué necesitas:



1 plátano maduro

¼ de cucharadita de canela en polvo



1 cucharada de nueces, troceadas



1 cucharadita de tahini (opcional)

Preparación:

- Pincha la piel del **plátano** por todas partes con un tenedor. Luego ponlo en un plato que pueda ir al microondas y mételo a máxima potencia durante 2 minutos. El plátano reventará, se abrirá y quedará blando por dentro.
- Sírvelo tal cual, espolvoreado con **canela** por encima. Decóralo con las **nueces** y, si quieres, con un poco de **tahini** esparcido por encima.

Cantidad: 1 porción / Tiempo de preparación: 4 minutos / Tiempo total de cocción: 2 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGANA



GUIRLACHE DE CHOCOLATE

con FRUTOS SECOS y SAL

Este postre es un resumen de la filosofía de la revolución de la glucosa: muy fácil y muy sorprendente. Se trata de hidratos de carbono (chocolate) arropados (grasa, fibra y proteína) para bajar el pico de glucosa.

Qué necesitas:



150 g de chocolate negro (70 %) de máxima calidad, troceado



30 g de pistachos, sin cáscara



20 g de nueces, troceadas



½ cucharadita de sal marina

Preparación:

- Forra una bandeja de horno mediana con papel de horno. Pon los trozos de **chocolate negro** en un bol que resista altas temperaturas y colócalo encima de una olla con agua caliente (asegúrate de que el bol no toca el agua). Remueve de vez en cuando, hasta que el chocolate se haya derretido por completo.
- Vierte el chocolate derretido en la bandeja de horno que has preparado y extiéndelo para que cubra la base de la bandeja, formando una capa fina y uniforme. Esparce los **pistachos**, las **nueces** y la **sal marina** por encima.
- Pon la bandeja de horno en la nevera y deja que se endurezca el chocolate (unos 30 minutos).

Sácalo de la nevera y rómpelo en trozos pequeños. Puedes guardarte este manjar listo para comer en un recipiente hasta 2 semanas.

Cantidad: 1 ración / Tiempo de preparación: 15 minutos

RECETA SIN GLUTEN, VEGETARIANA



SOS: ANTOJOS

Conforme vayas aplanando los picos de glucosa a lo largo de este Método, los antojos deberían empezar a desaparecer (porque en muchas ocasiones los antojos se deben al hecho de estar en una montaña rusa de glucosa). Sin embargo, es muy normal seguir teniendo «algunos» antojos. Aquí tienes una lista de qué hacer cuando te llegue uno.

Primero, dale un margen de veinte minutos a tu antojo para que se sosiegue. Si nos remontamos a la época en la que éramos cazadores recolectores, las bajadas en los niveles de glucosa nos indicaban que llevábamos mucho tiempo sin comer. Como respuesta, el cerebro nos decía que teníamos que buscar alimentos sabrosos. En la actualidad, cuando tenemos bajos niveles de glucosa, suele ser porque lo último que hemos comido nos ha provocado un pico de glucosa. Aun así el cerebro nos sigue diciendo lo mismo, que busquemos alimentos con una alta carga calórica, a pensar de que no estemos para nada hambrientos (y tengamos reservas de energía de sobra). Después de una caída de glucosa, el hígado reacciona muy rápido (a los veinte minutos), de modo que libera en el flujo sanguíneo glucosa que estaba almacenada en esas reservas y nos restablece los niveles de glucosa. En ese momento, el antojo suele disiparse. Así que, la próxima vez que estés a punto de ir a por una galleta, ponte un temporizador de veinte minutos. Si el antojo se debía a una caída de glucosa, se habrá ido antes de que suene la alarma.

Ahora, conecta contigo: ¿realmente te lo quieres comer, o es que tienes el «hábito» de comértelo? ¿Tu cuerpo realmente se lo quiere comer o es una respuesta automática? Esta es una pregunta importante que tienes que plantearte en esta aventura para estabilizar tu glucosa. Mantén la curiosidad y permítete actualizar tus hábitos si te das cuenta de que el antojo ya no está.

Si han pasado veinte minutos y te quieres comer esa cosa tan exquisita, aquí tienes algunos trucos para afrontarlo:

Opción 1: cómetelo y disfrútalo. No siempre queremos aplicar los trucos, y es muy normal. A mí, a veces, me apetece desayunar helado y lo hago.

Opción 2: cómetelo, pero no con el estómago vacío. Reserva un momento lo que se te antoja y disfrútalo como postre de tu próxima comida. Te seguirá satisfaciendo, pero tendrá un impacto menor en tu glucosa y en tu salud.

Opción 3: arrópalo y luego cómetelo. Arropear los carbohidratos significa añadirles proteína, grasa o fibra para que no sean únicamente almidones y azúcar. Por ejemplo, cómete un huevo, un puñado de frutos secos, un par de cucharadas de yogur griego con un 5 % de grasa o un brócoli asado antes de comerte lo que te ibas a comer.

Opción 4: tómate una bebida con vinagre antes de comerte el antojo (consulta las recetas que empiezan en la Semana 2). El vinagre reducirá el pico de glucosa del antojo y evitará que entres en una montaña rusa de antojos.

Opción 5: ejercita los músculos durante diez minutos después de comértelo. Tus músculos absorberán una parte de la glucosa a medida que llegue al flujo sanguíneo y se reducirá el pico de glucosa. En el capítulo del movimiento (Semana 4) te doy un montón de ideas para utilizar los músculos.

Puedes combinar las opciones 2, 3, 4 y 5.

Estas son algunas de mis técnicas para protegerme del pico de glucosa a las que recorro a diario. Cuando es fácil, aplico uno de los trucos.



He acabado la SEMANA 4. Y ¿ahora qué?



¡Lo has conseguido! Te doy la bienvenida al futuro. Estamos en el año 3030 y todo el mundo tiene un aeropatín.

Es broma. Aunque sí es verdad que el final de este plan de cuatro semanas da el pistoletazo de salida al comienzo del resto de tu vida. Has regulado tus niveles de glucosa de forma extraordinaria. Están más estables que nunca; has desatado la energía, has ayudado al cerebro y has reducido los síntomas que estabas experimentando (o eso espero).

También espero que hayas conectado con tu cuerpo y que lo que antes te parecía una caja negra ahora lo percibas como un aliado al que cada día conoces mejor. Espero que hayas experimentado de primera mano cómo el hecho de estabilizar tus niveles de glucosa ayuda a tu cuerpo y a tu cerebro a prosperar y te ayuda a vivir la vida que quieres vivir (y te da unas ganas locas de seguir sintiéndote cada día mejor).

Ahora que ya conoces los trucos y ellos te conocen a ti, guárdatelos como un as en la manga para siempre. Tú eres quien decide cuáles se convertirán en tus pilares diarios y cuáles serán las herramientas a las que recurrirás cuando las necesites. Para la mayoría de nosotros, lo del desayuno salado ya es algo cotidiano. El vinagre es un aliado que guardamos en la cocina y al que recurrimos antes de comer cosas almidonadas o dulces. Nos hemos dado cuenta de que los entrantes vegetales son fáciles de preparar y siempre nos pedimos uno cuando vamos de restaurante. Movernos después de comer se convierte en un momento para dedicarnos a nosotros que nos encanta.

Me lo he pasado en grande contigo estas últimas cuatro semanas. ¡Ahora ya eres una diosa, un dios o una deidad no binaria de la glucosa! Me entristece dejarte, pero no te preocupes, volveremos a vernos pronto.

Espero haber sido una buena compañera de piso.

Un abrazo: Jessie

P. D.: He regado las plantas.

PARTICIPANTES EXPERIMENTO PILOTO

DEL

Queridos participantes del experimento piloto, os quiero expresar mi más sincera gratitud. Gracias a que pusisteis a prueba el Método de la revolución de la glucosa de forma voluntaria en octubre de 2022 (cuando aún era un simple PDF), habéis hecho que sea mucho mejor. Vuestras preguntas han aportado información al programa, vuestras ideas lo han mejorado, vuestros resultados se están compartiendo por todo el mundo y vuestro entusiasmo me ha motivado a lo largo del proceso. Ha sido una alegría y un honor poder conectar con todos vosotros. Como pequeña muestra de mi gratitud, dejo aquí constancia de todos vuestros nombres (para aquellos que querías ver vuestro nombre sobre el papel).

Aarthi Balgobind · Abi · Abi Williams · Abigail Baldwin · Abril Escallier · Adela Peralta · Adele Kristensen · Adele Pollard · Aditi Sharma · Adrian Coman · Adriana Dueñas · Adriana Espert · Adriana Pérez P. · Adriana Rebrović · Adrianna Sładek · Adrienn Esik · Adriënn Hazenberg · Aesha Patel · Afton Smith · Aggie · Agnieszka Paszynska · Aidan Belizaire · Aime Broyles · Aimee Waldron · Aimie Guillaume · Ainara Garcia · Alan Zanardi · Alana Calderon · Alba Garrido · Ale Gutierrez Gtz · Alecia Bernardo · Aleena Zahid · Alejandra Corona · Alejandra Torres · Alejandra Vinuesa · Aleksandra Dimitrova · Aleksandra Drewniak · Aleksandra Nazarova · Aleksandra Niemasz · Aleksandra Skierka · Aleksia Aleksieva · Alessandra Peraza · Alessia del Vigo · Alex Dolly · Alex Lees · Alex Mogck · Alexandra Binder · Alexandra Freemark · Alexandra Lepercq · Alexandra Littwin · Alexandra Pocaterra · Alexandra Tsolakidis · Alexandra Villar · Alexandra Zosimidou · Alexandria Sedar · Alexei Steinmetz · Alexiane Cuenin · Alexis Schüle · Ali Roberts · Ali Smith · Alice Bekima · Alice Kramer · Alice Patin de Saulcourt · Alice Tinaoui · Alice Whitemore · Alicia Esteban · Alicia Zapata · Alina Sliusar · Aline Barré · Aline Borges · Aline Veys · Alisia Humbarger · Alison Elrod · Alison Holcomb · Alison Metcalf · Alissa H. · Alixia Bonte · Allie Ziegler · Allison Bemiss · Alondra Cascante · Alyssa de St. Jeor · Amalia Ileana Pérez Robles · Amalia Módena · Amanda Christenson · Amanda Glidden · Amanda Miller · Amanda Seirup · Amanda Waldon · Amandine Julian · Amandine Poussard · Amanpreet Binner · Amapola Martínez · Ambar Dingemans · Amber Schultz · Amberly Meeker · Amel Alaya · Amelia Diz · Ami-Louise Reid

· Amina Syammach · Aminah Husain · Amy Campbell · Amy Carr · Amy Christi · Amy Gingrich · Amy Huff · Amy Johnson · Amy Stewart · Amélie Cosandier · Amélie Martin · Amélie Suire · Ana · Ana Alcañiz · Ana Alejandra Aguayo Topete · Ana B Rodriguez · Ana Cazacu · Ana Dominguez · Ana Duraes · Ana Ferreira · Ana Fragelli · Ana Garza · Ana Gomes · Ana H. Huembes · Ana I. Longás · Ana Lentino · Ana María Martín González · Ana María Roza Llanos · Ana Márquez Perrusquía · Ana Paiz · Ana Rodriguez · Ana Vargas · Ana Verónica Portilla Santamaría · Anabell Garcia Cuns · Ananda de Jager · Anastasia Isakova · Anastasia Ivanishchenko · Anastasia Michenko · Anastasiya Zubova · Anastazija Dimitrova · Anaëlle Fontaine · Anaïs Arlen · Anaïs D. · Anaïs Radé · Anaïs Rodríguez Villanueva · Andrea Benedicto · Andrea Carrera Flores · Andrea del Rio · Andrea Hazbun · Andrea Jakes · Andrea Jordà · Andrea Klobučar · Andrea Marroquín · Andrea Miles · Andrea Roussou · Andrea Rubin · Andrea Uribe · Andrea Villegas · Andrea's Brichese · Andreea Cioflica · Andreea Roman · Andressa Colombo · Ane M. Zubizarreta · Ángel Riesgo · Àngela Albert · Angela Bradfield · Angela Edel · Angela Greene · Angela Manasieva · Angela Marasco · Angela Nevin Duffy · Angelica Juarez · Angelica Quintero · Angelika Pryszcz · Angelina Jimenez · Angelo Torrente · Ania Mulica · Ania Verkest · Anil Chawla · Anita Durakovič · Anita Fusiara · Anita Visser · Anja Bajdak · Anja Höft · Anja Wolf · Anjuli Feliciano · Anka Mekota · Ann Boblett · Ann Carr · Ann Moran · Ann-Charlotte Syrén · Anna Anasik · Anna Chipperfield · Anna Dean · Anna Dora · Anna Gloth · Anna Grönfeldt · Anna Haunschmid · Anna Kaczmarczyk · Anna Krysiak · Anna Ludwik · Anna Maisuradze · Anna Nickel-Zelazny · Anna Perez · Anna S Bendahan · Anna Sarafianou · Anna Sparkz · Anna Wawra · Annabel Stoddart · Annabelle Albany · Annamaria Lookman · Anne Bourboulon · Anne Czerbakoff · Anne Huffman Wall · Anne Tribout · Anne Van Uytven · Anne-Charlotte Quinten · Anne-Laure Soussan · Anne-Lise Fouché · Anne-Sophie Planet · Anneke Greatrex · Annette Cruz · Annette Gardner · Annie Rodriguez · Annie Wood · Annika Jeromin · Anse Mertens · Antoinette Lynch · Antonia Eyzaguirre · Antonia König · Antonia Magdici · Antonio Muñoz · Antsa Raobanitra · Anuar Chehaibar · Aoife McEvoy · Aoife Treacy · Arantxa Mendez Lara · Ariane Preusch · Ashlee Sharrett · Ashleigh Whitmore · Ashley Bailey · Ashley Day · Ashley Graham · Ashley Newman · Ashley Samuelson · Ashley Strahan · Ashlin Shaver · Astrid Grau · Astrid Stevens · Audrey Carette · Audrey Lambert · Audrey Sidot · Auriane Hégron · Aurora Gustafsson · Aurélie Zambaux · Aurélie Govart · Aurélie Mboule · Aviva Halter · Axelle Leclercq · Azouz Amrouche · Balaban Silvia · Barbara Cardoso · Barbara Csutak · Barbara Guffy · Barbara Luarca · Barbara Tierno · Barbora Krupanská · Barbora Viewegh · Bartosz Gackowski · Beatriz Gomez · Beatriz Navarro · Beatriz Pineda · Bec Hill · Becky Bushell · Belén Molaguero · Belén Paniagua · Benchy · Benedicte De Jaeger · Beril Geldiay · Bernadeta Pietrzak · Bernadett Bohács · Bernadette Zoete · Beth Madeley · Bethsabé Soto · Bettina Lebiu · Bettina Nagy · Bettina Schreck · Bettina Stolz · Bianca Chalfoun · Bianca Meredith · Bianca Nenciu · Bilyana Filiposka · Bilyana Taneva · Bindu Patel · Birgitta Wilson · Birthe Glöß · Blanca Benavides · Bobbie Tootle · Bonni

McTighe · Bonnie Troncoso · Bons McLean · Brandi Dorton · Brandi Szoka · Brenda Bailey · Brenda Navarro · Brenda Villapudua · Brittany Lutnick · Brittany Potter · Brittany Walcutt · Brooke Phillips · Bucurenciu Teodora · Bárbara Yu Belo · Béatrice Elattar · Béatrice Prevost · Béthianhelle Gioani · Caetana Varela-Hall · Caitlin BoWell · Caitlin Imhoff · Caitlin Lakdawala · Caitlin Stooker · Caitlin Vincent · Camarie Naylor · Cameron Wagner · Camila Mondini · Camila Montaldo · Camilla Folci · Camilla Rubino · Camille Flesselles · Camille Toft Knudsen · Camrynne Six · Candela Achával · Capucine de Forton · Capucine Héraud · Cara Meller · Cara Rose Shaw · Caren Yust · Carla Zaffi · Carlotta Della Bella · Carmen Cachafeiro · Carmen Caparrós · Carmen de la Casa · Carmen Haag · Carmen Munteanu · Carmen Schaudt Seyller · Carole Dehlinger · Carole Jagoury · Carole martelli · Carole Maurel · Carolien Vos · Carolina Alzate · Carolina Bojorquez · Carolina Nazar · Carolina Ochoa · Carolina Pujos · Caroline Bastié · Caroline Demetriou · Caroline Heroufousse · Caroline Hogg · Caroline Janeiro · Caroline Lefebvre · Caroline Marshall · Caroline Mathieu · Carolyn Rodriguez · Carrie Roer · Cassandra Mokdad · Cassandra Smith · Cassie E. Bell · Catalina Rodríguez · Caterina Buonocore · Catharine Anastasia · Catherine King · Catherine Schublin · Cathia Marolany · Cathy Stone · Catia Puhalschi · Cecile Israel · Cecilia Galindo · Cecilia K. · Cecilia Sandoval · Cecylia go · Chantal Martin · Chantal Uildriks · Charissa Hemmer · Charlene Hanania · Charlie Döring · Charlie Harrison · Charlotte Eberbach · Charlotte Rappleyea · Charlotte Seaton · Charlotte Valdant · Charlène Elizabeth Morel · Chelsea Prugh · Cherie Shepherd · Chiara Del Bene · Chiara Parodi · Chiara Risso · Chiara Rottaro · Chitra Ram · Chloe Stoute · Chloé Caltagirone · Chloé Manca · Chris Seaton · Christa Brasser · Christa Trendle · Christel Simon · Christelle Abougou · Christelle Bordon · Christelle Roblin · Christelle Schaeffer · Christin Hoffman · Christina Cowell · Christina Gellman · Christina Llopis · Christina Perou · Christina Robinson · Christine Gendron · Christine Gray · Christine Guillot-Nion · Christine Lecointre · Christine Rieder · Christy Cluff · Chrysta Musselman · Chyne Chen · Ciara Hoey · Cimpanu Anca Aurelia · Cindy Gendt · Cinthya Abarca Delgado · Cinthya Gonzalez · Cinzia Govender · Citlalli del Moral · Claire Amo · Claire Churm · Claire Etchells · Claire Humphreys · Claire Khidas · Claire Labbe · Claire Sophie Richwien · Claire Tuytten-Nowak · Clara Estévez · Clara Rousel · Clara S. · Clare Clapp · Clare Howes · Clare Jarvis · Clare Salier · Clare Savage · Clarisa Castrilli · Claudia Belitz · Claudia Canepa · Claudia Haschke · Claudia Romero · Clotilde Hanon · Coline Marchand · Connie DiRenzo · Connie Lipovsek · Constance Boissin · Constanza Elissetche · Coralie Henri-Jaspar · Coralie Vierende · Corina Cepoi · Corina Hébert · Cornelia Hellmer Grahm · Cornelia Popescu · Corrin Campbell · Corrina Horne · Courtenay Cabot · Courtney Blair · Courtney Lawler · Cristina Boix · Cristina Calderaro · Cristina Curto · Cristina Fantin Gatti · Cristina Freitas · Cristina González · Cristina Guizar · Cristina Mingione · Cristina Ordinas · Crystal Gonsalves · Cátia Barros · Célia Berenguer · Cécile Breysse · Cécile Brouard · Cécilia Wolfstein · Céline Caillaud · Céline Demmerlé · Céline Ollivier Vincent · Céline Rodrigues · D. Idiart · Damla Hepke · Dana Magyar · Dana Rodriguez · Daniela Albert · Daniela Balderas ·

Daniela Geneva · Daniela Lugo · Daniela López · Daniela López Estrada · Daniela Martínez · Daniela Maya Sarria · Daniela Sitnisky · Daniela Suárez Elías · Daniela Sánchez García-Reyes · Daniela Wilde · Danielle Bowcut · Danielle Dickson · Danielle Jelfs · Danuzia Carvalho Nunes · Daria Jagielska · Darija Forko · Darya Kryzhanouskaia · Dasha Budkina · Daura Dominguez · Dawn Foxcroft · Dawn James · Dawn Vickers · Dayna Mersberg · Deaf Girly · Deanna Lempi · Debbie Canty · Debbie Cook · Debbie Cox · Debbie Lowe Liang · Debbie Schantz · Deborah Afonso · Deborah Allison · Deborah Freeman · Deborah Griffin · Deborah Nasser · Deborah Van Tuijcom · Debra Rice · Dee Stephenson · Deirdre · Delia Messing · Delphine Houbart · Delzina Assao · Dena Weech · Denise Levine · Denysse Gozalez Ovalle · Desara Rugji · Diana Latvene · Diana McKeag · Diana Pelaez V · Diana Poškienė · Diana Simeonova · Diana Tudor · Diane April · Diane Arnoldy · Diane Gervasi · Diane Jervey · Diane Nguyen · Diane Steffey · Didier Cavasino · Dominique Huyge · Donna Blattel · Donna L Davidson · Dorina Rozmann · Dorota Rex · Dorothee Flokstra · Dorothy Nordgren · Dr Gabriela Moreno · Dr. Michelle A. Cabán-Ruiz · Dulcie Walker · Dóra Veress · Ecklund Leysath · Egle Westerfield · Eileen Loomis · Ekaterina Lyashenko · Elaine Wills · Elena Iglesias · Elena Kummer · Elena Pacchioni · Elena Taelma · Elena Álvarez · Eleni Michael · Eliane Rioux · Elina Rose · Eline Aloy · Elisa Baronio · Elisa Ferreras-Colino · Elisa Laudrin · Elisa M · Elisa Monti · Elisabeth Smith · Elise Dulova · Élise Herbin · Élise Servan-Schreiber · Elissa Anaya · Elissa Kordulak · Eliza Puna · Eliza Sears · Eliza-Nicoleta Cotocea · Elizabeth Curran · Elke Hein · Ella Sandu · Ellen Capiot · Ellen Dressen · Ellen Garcia Morillo · Ellie · Ellie Richards · Elodie Fosseux · Elodie Palmier · Élodie Saisselain · Eloisa Della Neve · Eloïse Autran · Elsa Pont · Elvira Zebadúa · Elyse Rokos · Ema Dimitrova · Emelie Bonnier · Emeline Thevenon · Emeline Trichet · Emellie Petersson · Emely Taveras Robbs · Emilia Borges · Emilia Kownacka · Émilie Chriqui · Emilie G. · Émilie Nadal · Emilie Thomson · Emily Askea · Emily Hartley · Emily Luong · Emily Minson · Emily O'Hara · Emily Weincek · Emily Williams · Emma Abelsson · Emma Boshier · Emma Colibri · Emma crocker · Emma Melican · Emmalena Khourey · Erica Woodard · Erika Bustos · Erika Ortega · Erin Jeffers · Erin Sathre · Esperanza Iashi · Esthefanía Latorre G · Esther Hernández · Esther Poquet · Esther Pugh · Eunice Pérez · Eva · Eva Sissener · Eva Werninger · Eva Zobell · Eve Slegers · Ève Giusto · Éveline Bureau · Evelyn Setubal · Evelynne Van Kerckhove · Evolène Loup · Ewa Adair · Ewa Lenczyk-Chmielarska · Ewa Radziszewska · Fabi Easton · Fabienne Kahne · Fabiola Blake · Fabiola Meza · Famina · Fanchon Roger · Fargier Valérie · Farnaz Beikzadeh · Farrah Khan · Fathima Benazir · Fatima Darago · Fatima Solana · Faustina Maria Giaquinta · Faustine Ankelevitch · Faye Holdert · Fee Naysmith · Felicia Caggiano · Fer Palacios · Fernanda Serna · Fernanda Tomba · Filiz Osman · Filomena Tittarelli · Finnian Coyle · Flavia Eleonora Loretano · Fleur mcgregor · Flor Aikawa · Flora Muijzer · Flore Kalfon · Flore Stockman · Florencia Facciuto · Florencia Fernández madero · Florencia Girado · Florencia Runco · Franca Mendy · Frances Mc Geoghegan · Francesca Giambarini · Francesca Marchi · Franciska Stroef · Francka Kozarc ·

Franziska Moeller · Françoise Leroux · Frederike Hopfenmueller · Frida Uddman · Gabby Hernandez · Gabriela Chacon · Gabriela Figueroa-Sosa · Gabriela Gadsden · Gabriela Hurtado · Gabriela Martinez · Gabriela Ramirez Rey · Gabriela Ramírez · Gabriela Sarappa · Gabriela Schuster · Gabriela Welon · Gabriele Gedvile · Gabriella Bachmann · Gabriella Fonseca · Gabrielle · Gabrielle Catti · Gabrielle Lefèvre · Gaby de la Guardia N. · Gaby L Zapata · Gaby Meraz · Gael Edwards · Gaelle Henrion · Gaia Aveta De Felice · Gaia Marzi · Gail Solway · Gaylene H. · Gemma Smiddy · Geneva Bondy Noah · Geneviève Cliquet · Genoveva Aretz · Georgia Chrysovergi · Georgiana Boloha · Georgiana Nutu · Georgiana Stanciu · Georgie Pascanu · Georgina Ingram · Geraldine Chell · Gesa Winkens · Ghizlaine · Giada Sera · Gianna Molica-Franco · Gilda Savonitto · Gillian Coleman · Ginger Fox · Giovanna Hummel · Giulia Malachin · Gloria Chea · Grace Henderson · Grace Reinhalter · Grace Rocoffort de Vinnière · Grace White · Graziella Galea · Greta Pearce · Gretchen Bachner Grethe Lous · Guillermo Gijon Robas · Guilly Willemsen · Gwen Flinsky · Gwenaëlle Page · Hajnal Daniel · Hana Rika Kodela · Hanna Rosinski · Hanna Weckfors · Hanna Woś-Prusak · Hannah Bisig · Hannah Dennerle · Hannah Fasnacht · Hannah Loui · Hannah Orr · Harshita Cherukuri · Hazel saltis · Heather Atwood · Heather Gray · Heather Greer · Heather Nelson · Hedwig Mabalay-Lawson · Heidi Groom · Helen byrne · Helen Collins · Helen Gillespie · Helen Pearce · Helen Smith · Helen Wright · Helen Zeus · Helena Casco · Helena Schütte · Helene Virgilan · Helene Vågenes · Henrietta Miller · Hijae Platano · Hilda van Zutphen · Hillary A Golden · Holmfridur Sigurdardottir · Héloïse Blazy · Hélène Bitard · Hélène Lallemand · Hélène Masliah-Gilkarov · Hélène Vasquez · Iana Kazantseva · Ida Hammerin · Ieva Lukauskaite · Ilana Bergher · Ileana Garcia · Ileana Treviño · Ilona Cuperus · Ilonca Meurs · Imane · Imen Alexandre · Imogen Gater · Imène Abdou · Ina Flavia Sorop · Indre Zakalskyte · Ine Meester · Ines Likeng · Ingrid Vollmüller · Inma Asensio Crespo · Inès Gyger · Inés Comes · Inês Baldaia · Inês de Sousa · Inês Menano · Irazú Corral Pérez · Irem Ersan Ozcifci · Irene Bindels · Irene Chico · Irene de Gruijter · Irene de Roos · Irene McKeagney · Irene Minneboo · Irene Opositares · Irene Palomar · Irina Petrov · Íris Dögg Steinsdóttir · Iris Leon · Iris Piers · Irma Corado · Isa Solal Celigny · Isabel Abel · Isabel De Pauw · Isabel Echeverri Aranzazu · Isabel Máximo · Isabel Rossello Dasca · Isabel Zúñiga · Isabella L · Isabelle Bouclier · Isabelle Escouboué · Isabelle Fournier · Isabelle Grimm · Isabelle Luberne · Iselin Bay Mjaaland · Iulia Ceparu · Iulia Pascaru · Iva Boneta · Ivana Colo · Ivana Grbić · Ivana Mitrovic · Ivana Zoppas · Ivelina Dekova · Iza Wiśniewska · Izabella Zakrzewska · Jacinta Hennelly · Jackie Gith · Jackie Hernandez · Jackie O'Leary · Jackie Price · Jacque De Borja-Medestomas · Jacqueline L · Jacqueline Mott · Jacqueline Pulido · Jade Carruthers · Jagruti Kamble · Jaime Regan · Jamie Jensen · Jana Enderle · Jana Peruzzi · Jane Cunningham · Jane Kalme · Janet Slee · Janice Misurda · Janie Shelton · Janin Kortum · Jannemieke Renders · Jannie Postma · Jas Sardana · Jasmin Jabri · Javier Van Cauwlaert · Javiera Bugueño · Javiera Lobos · Jaymee Wise-Tylek · Jayshree Chhatbar · Jazmin I. Sandoval · Jazmín Cortes · Jeanne Adams · Jeanne Lamy-Quique · Jeanne Nolf · Jeanne Wessler · Jelena Volgina · Jen

Brown · Jen Eastman · Jen Perkins · Jen Windnagel · Jenette McGiffin · Jenifer Eden · Jenireth Rivero · Jenn Klotz · Jenn Waldron · Jennifer Barwell · Jennifer Brandt · Jennifer Brock · Jennifer González · Jennifer Hunter · Jennifer Menendez · Jennifer Meyer · Jennifer O'Neill · Jennifer Patricia Cariño · Jennifer Smetana · Jennifer Soares · Jennifer Todrani · Jenny Moody · Jess Kennedy · Jessica Bruggeman · Jessica Cherniak · Jessica Coles · Jessica De la Rosa Martínez · Jessica Devine · Jessica Fraser · Jessica Marquardt · Jessica Mast · Jessica Peat · Jessica Taussig · Jessica Tetrault · Jessie Dorrity · Jessie James · Jessie Stupka · Jessika Samryd · Jessy Wearne · Jesús Madrigal Melchor · Jhoana M. Durán · Jill Baxter · Jill Kestner · Jill Marie Anderson · Jill Roberts · Jill Shelley · Jill Summers · Jimena Rodríguez · Jo Breeze · Jo Collyer · Joan Sparks · Joana Caetano · Joana Kriksciunaite · Joana Morais · Joana Samujlo · Joanna Kalisz · Joanne Adams · Joanne Kett · Joanne Pledger · Jocelyne Mingant · Jodi Jones · Jodin Rosales · Jody Scholten · Joe Ciampa · Joesanna Richard · Johanna Engels · Johanna Haarstad · Johanna Schröder · Johanne Royer · John Witten · Jolinda Miller · Joscelyn Wreford · Josie Garza · Joséphine L-G · Jovana Bogdanović · Joy Kaminski · Joy Molyneaux · Joy Rainwater · Juan Bland · Jude Curle · Judit González Gayol · Judith Heath · Judith Kay-Cureton · Judith Keys · Judith Rasp · Judith Sorgen · Judy Kealy · Jules Maunder · Julia Astier-Bigot · Julia Dietz · Julia Ganter · Julia Goetsch · Julia Kamel · Julia Knolle · Julia Küpper · Julia Ogradowczyk vel Ogradowicz · Julia Oliveira · Julia Wallner · Julia Wilkinson · Juliana Bacelar · Juliana Kontríková · Juliana Milenkovic · Juliana Rossi · Juliana Silva · Julie Alp · Julie Clabeau · Julie Crisinel · Julie Delé · Julie Dobish · Julie Draper · Julie Dreno · Julie Gaudin · Julie Hargraves · Julie Marie Ramirez · Julieta García · Julieta Paganini · Juliette Canard · Juliette Cousin · Julio Benitez · Juncal Ruiz · Justyna Mroczek · Justyna Szachowska · K. Adams · Kaan Kaya · Kaisa Grosjean · Kallisto Papaioannou · Kamila Chilewski · Kamila Lípová · Kamilla Cospen · Karen Adler · Karen Banducci · Karen Berger · Karen Churchill · Karen DeGrazio · Karen Goodliffe · Karen Hill · Karen Self · Karen Smith · Karen Tapia · Karen Watson · Karin Junger · Karin Lummis · Karin MacKinnon · Karina Galiano-Nussbaumer · Karine Marianne · Karis Howard · Karla Arevalo · Karla Fierro · Karla Venegas · Karolina · Karolina Spustova · Karolina Łagosz · Karolina Łuczkiwicz · Karyn Hughes · Kasia Bond · Kasia Mitura · Kat Kimber · Kat McS · Katarina Jovanovic · Katarina Markic · Katarina Sahlin · Katarina Đozović · Katarzyna Konieczna · Kate Bowdren · Kate Bowsher · Kate Rivett · Kate Stanford · Kate Stockwell · Kath Lewis · Katharina Molzahn · Katharina Schaber · Katharina Stanasiuk · Katharine Daly · Katherina Reich · Kathleen Seco · Kathrin · Kathrin Schirazi-Rad · Kathrin Schmid · Kathryn Beesley · Kathryn Gouveia · Kathryn Rees · Kathryn Watson · Kathy Calvo · Kathy Farrell · Kathy Palacios · Kati Vellak · Katia Caillou · Katia Nicolas= · Katie Anderson · Katie Benjamin · Katie Booth · Katie Fenstermaker · Katie James · Katie Kouchi · Katy Jourdannet · Katy segal · Katy Syme · Katya Chertkova · Kayla Oeyma · Kaylan Miller · Kayleen Steel · Kelly Brinkman · Kelly Bruxvoort · Kelly Gordon · Kelly Koplín · Kelly Ten · Kelsey Low · Kera Hayden · Keri Yother · Kerry · Kerry Hardy · Kerry Wilson · Kerstin Healy · Kerstin Lesen · Keylor Sánchez ·

Keziah Austin · Khadija Marchoud · Kim Barnett · Kim Budden · Kim Myers · Kim Sotir · Kimara Solomon · Kimber Westmore · Kimberlee Daugherty · Kimberly Henry Cobb · Kimberly Rofrano · Kinga Łobejko-Janik · Kinsey Mead · Kira Lewis · Kirsten Rincon · Kirsten Vermaak · Klaudia Kijas · Klaudia Zyla · Klementyna Dec · Klementyna Ziomek · Kris Ledesma · Kris Naglich · Krissy Whittenburg · Kristen Hunt · Kristen Smyth · Kristen York · Kristi Downs · Kristi Solt · Kristin Matuszewski · Kristin Rowland · Kristin Vergouwen · Kristina Busilaitė · Kristina Danchevska · Kristina Luković · Kristina Rastauskienė · Kristine Walton · Kristyna Zlesakova · Kristín Bjarnadóttir · Kseniia Rozhko · Kyla Marshall · Kylee Bryan · La Goulip · LaDonna Steele · Laetitia Monvoisin · Laetitia Routin · Lahari Kolanupaka · Lara Bello · Lara Mambuay · Lauma Rafelde · Laura Arenas · Laura Benouari · Laura Bineviciute · Laura Bishop · Laura Camilleri · Laura Campos Velasquez · Laura Carretero · Laura Cavaliere · Laura Chávez · Laura Comte · Laura Echavarría · Laura Eik · Laura Foster · Laura Gallon · Laura Gil · Laura Hecht · Laura Hotchkiss · Laura Janssen · Laura Klimmek · Laura Kramer · Laura Machuca · Laura Seibt · Laura Smet · Laura Vanbellinger · Laura waite · Laura Weiland · Laure Journeau · Laurel Moore · Lauren Baker · Lauren Floore-Guetschow · Lauren Kato · Lauren Polson · Lauren Rappleyea · Laurence Biboud · Laurence Cauvy · Laurence Girouard · Laurence Mourot · Laurent Amar · Lauriane Boucher · Laurie Scheinman · Lauréna Emmanuel · Laverne Swanepoel · Lazarina Peneva · Leah Eberhardt · Leah Nielson · Leanne Charlton · Leanne Paluch · Leanne Strachan · Leda Rivero · Lee Wiebe · Lee-Sara Davis · Legia Oswald · Lena Grab · Lena Hofbauer · Lena Smets · Lesley Charnick · Lesley Pringle · Lesli Grace Medina · Leslie Fernandez · Leslie Ramirez · Leslie Skolnik · Leyla Prézelin · Lila Jonsson · Lila Jurado · Lilia Chairez · Lilja Lior Polak · Lina Aarnio · Linda Lonsdale · Linda Reece · Linda van Mierlo · Linda Zucker · Lindsay Hindman · Lindsey Comber · Lindsey Ecker · Lindsey Smith · Lindy Graham · Lisa Betzler · Lisa Bice · Lisa Chamberland · Lisa Dhoop · Lisa Harris · Lisa Lipari · Lisa Milner · Lisa Nowak · Lisa Ryan · Lisa Shub · Lisa Tucker · Lisa Vieweg · Lisa Weidinger · Lisa Widener · Lisete Andre Cleary · Lison Génot · Lisseth Naranjo · Liz O’Nions · Liz Rainbow · Liz Smith · Liza Juliana Suárez Rincón · Lois Allen · Lois Howard · Loly Arellano · Lorelee Ljuboja · Lorelei Kelly · Lorena Neira · Lorens Ripoll · Lorenza Mazzone · Lori Stevens · Lou Deyn · Lou-Ann Mir · Loubna Chaoui · Louisa Scott · Louise Hetherington · Louise Hutchings · Louise Johnson · Louise Quinn · Louise Searson · Louise Sklar · Louise Smith · Louise Valentine · Louise van den Broek · Louise Wallet · Louise Wetenkamp · Lourdes Norzagaray · Lovely! Anabela Nunes-Edwards · Loz Cha · Luba Martemyanova · Lucelly Gonzalez · Lucia Guajardo · Lucia Solorzano · Luciana Battistessa · Lucie Morel Collette · Lucie Rebillard · Lucila Macadam · Lucile Dahan · Lucile Robert · Lucille Valentin · Lucinda Ciciora · Lucy Ruffier · Lucía Sáñez · Lucía Vazquez · Ludivine Cherif-Cheikh · Ludovica Zorretto · Luis Araujo · Luisa Estrada-Mallarino · Luisa Nodari · Luli Cadenas · Luz María Aragón · Luísa Buogo · Lydia Djender · Lydia Gerritsen · Lydia Vian · Lydie Morin · Lyndall Metherell · Lynn Pulford · Lynne Elliott-Dawson · Lynne Harrop · Léa Choichit · Léa

Salgado · Līga Rozīte · M. Daniela Salas · Maaïke Teunis-Mudde · Macarena Urzúa · Macarena Vergara · Madalynn Spiller · Madeline A B P · Madison Lovo · Madison Satterfield Mathis · Mafe Agudelo · Magali Duquenoy · Magali Minond · Magalie Nkiani · Magda Bednarczyk · Magda D'Andrea · Magdalena Pappalardo · Magdalena Radosaveljevic · Mai Wong · Maija Milbrete · Maite Hontiveros-Dittke · Maja Alivojvodić · Majda · Majida Husseini · Malgorzata Block · Malgorzata Nowicka · Manahil Saber · Mandie Smith · Mandy de Bruijn · Mandy Peeling · Mandy Whitaker · Mar Cano · Mara Nelson · Marcela Cazenave · Marcela Cotes-Connolly · Marcela Mitrano · Marcela Roberson · Marci Boland · Marcia Darinthe · Mareike Schmidt · Margarita Ludlow · Margaux Liebmann · Mari Carmen Parra · Maria A. Piedrahita · Maria Adelaida Quitero Mesa · Maria Alejandra Giraldo · Maria Butler · Maria Campuzano · Maria Carolina Osorio · Maria Casas · Maria Clara Ribeiro de Lima · Maria Claudia Moreno · Maria Fernanda Peña Prieto · Maria Isabel Caicedo · Maria Lippold · Maria Malcisi · Maria Marta Castillo · Maria Melis · Maria Mendez · Maria Mercedes Agudelo · Maria Newkirk · Maria P · Maria Paula Olaya · Maria Pietrzak · Maria Tangarife · Maria Vittoria Rosa · Mariah Vigil · Mariah Virden · Mariam Abrahamyan · Mariana Corzo · Mariana Fernandes · Mariana Ramírez-Degollado · Marianthi Tsitlaidi · Maribel Villa · Maricarmen Aguilar · Marie · Marie Païser · Marie Pinart · Marie Vanbremeersch · Marie Wagner · Marie-Aude Blakeway · Marie-Eugénie Laurent · Marie-Pierre Deshayes · Marie-Pierre Dura-Swiderski · Marie-Sara Vigouroux · Marija Kontrimaitė · Marija Zorić · Marilena Sapienza · Marilyn Morales Mora · Marina Dorn · Marina Todorovic · Marina Zărnescu · Marine Aznar · Marine Maize · Marine Quilichini · Marion Baniant · Marion Depéry · Marion Jentsch · Marion Mauvoisin · Marion Richter · Marion Schmidt · Mariquiña Gómez · Marisa Arroyo · Marisa Asheim · Marissa Schwent · Marit Nordstad · Marit Oosterwijk · Marjelle Alkema · Marjolaine Taussat · Marjorie Sburlino · Marla Glabman · Marlene Molina · Marlina Sol · Marloes Albers · Marloes Wolkenfelt · Marlous Bertens · Marni Levy · Marta Candeias · Marta Causapé · Marta Chiesa · Marta González · Marta Guarch · Marta Haering · Marta Rajca · Marta Rędowicz · Marta Yustos · Marta Zielinska · Martha Cortez · Martha Félix · Martin Huschka · Martina Đodo · Martine de Graaf · Marty Barbui · Maru Schulz · Maru Villarreal · Mary Ann Welch · Mary Ciampa · Mary Coates · Mary LaBuz · Mary Mayne Moore · Mary-Anne Osborne · Maryam Krupa · Maryann Pellegrini · María Bausili · María Deleito-Campos · María Elena Nieto Pena · María Fernanda Liñares · María Luengo García · María Paula Bustos Moreno · María Pazos · María José Jorquera · Mas-udah Essop · Mathilde · Mathilde Thin · Mattea Romani · Maura Cullum · Maura Martinez · Maureen White · Mayra Fernandes · Mayra Quevedo Cardoso · Maïa Birn · Maïté Bellet-Wedgwood · Maÿlis Puyfaucher · MC Casal · Meagan Rogers · Meagan Toulouse · Mechi Ginzo · Meg Hoke · Megan Barrett · Megan Goodwin · Megan Julio · Megan Moniz · Mei Ling Giada Jang · Melanie Bichler · Melanie Mauldin · Melanie Terrill · Melina Glogger · Melinda Antol · Melissa Boddaer · Melissa Bommarito · Melissa Bradford · Melissa Daenzer · Melissa LaRoche · Melissa Lot · Melissa Morrison · Melissa Rodarte · Melissa Scott ·

Melissa Shepherd · Melissa Vassenelli · Mendy van de Ven · Meral Diepeveen · Merari Medellín · Mercedes Rivero · Mercedes Velarde · Meredith Flores · Meredith Tracy · Merel Holtrop · Merriam Conte · Micaela Bartolucci Cuacci · Michaela Kastelovicova · Michaela Koch · Michaela Landau · Michaela Maier · Michela Pola · Michele Kelly · Michele Michaeli · Michele Sullivan · Michele Weatherford · Michelle Aregger · Michelle C · Michelle Ciavola · Michelle Cleary · Michelle van Beek · Michelle Vargas · Michelle Wingfield · Micu Andreea · Miguel Figueroa · Mihaela Indricean · Mila Martín · Milagros Meléndez · Milena Sokolic · Milla Suvikannel · Mille Toft Sørensen · Mina Kalina · Mirana Lince · Miriam Fernandez-Mendez · Miriam Outabarrhist · Mirona Grzybowska · Missy Beach · Mitra Buicki · MJ Feeke · Moira Sananes · Mollie Mubeen · Monica Cao · Monica Ghenta · Monica Prieto · Monica White · Moniek de Ruijter · Monika Dabrowska · Monika Kurek · Montse Juárez · Morgane Duval · Mouna Rabih · Munera Adel · Muriel Bad · Muriel Eberlin · Muriel Mureau · Mylène Colombat · Myriam Chebbi · Méghane Favrel · Mélanie Caspar · Mélanie D.Vendette · Mélanie Lemmens · Mélanie Vallas · Nadezhda Todorova · Nadia Cantisani · Nadia Janssens · Nadia Roessler · Nadina Duma · Nadiya Bazlyankova · Naiara Martín · Nancy Ocampo · Nancy Rudolph · Nani Glover · Nanna Browning · Naomi Kambere · Naomi Vingron · Nashira Yanez · Natacha Licata · Natacha Marin Lindez · Natalia Gutiérrez Támara · Natalia Janowicz · Natalia Maczka · Natalia Novoa · Natalia Rostova · Natalie Baxter · Natalie Berthiaume · Natalie Franz · Natalie Frisby · Natalie Gaulin · Natalie Kaar · Natalie Palmer · Natasha Cabral de Lacerda · Natasha Kuchinski · Nataša Mandić · Nathalie Alvarez · Nathalie Badin · Nathalie Bourgeois · Nathalie Erbrech · Nathalie Feliu · Nathalie Michaux · Nathalie Peyre · Navneeta Pathak · Nellie Hill · Neoshi Chhadva · Nerina Keiner · Nesrina Schweizer · Nevena Banovic · Neža Tepina · Nichole Crawford · Nichole Peasley · Nichole Sorenson · Nicola Kelly · Nicole Behrens · Nicole Burpo · Nicole Cantrell · Nicole Couto · Nicole Kas · Nicole Offerman · Nicole Saad · Nicole Weigel · Nicole Wielandt · Nicolette Ardelean · Nika Štrus · Niki VanValkenburg · Nikki Pearson · Nikolina Mihaylova · Nils H. Johansson · Nina Bate · Nina Craig · Nina Gaggiano · Nina Pahor · Nina Thörnqvist · Nisaa Seedat-Motlekar · Niyati Seth · Noe Ortega · Noemi Burgos · Nora Benneter · Nora Centioni · Nora Noske · Nora Sandig · Nora Tomac · Noreen Dowling · Norma Ghamrawi · Nour Boukhari · Oana-Raluca Miclea · Odessa Tseng · Ola Jacukowicz · Olga Aguilar · Olga Bellido · Olga Bergmann · Olga Fidalgo · Olimpia Yepez · Olivia Battisti · Olivia Maida · Olivia Salvia · Olivia White · Olívia Hancová · Oriana Ceffa · Oriana Rossi · Ornella Bernardi · Osvelia Ramírez · Page Peoples · Paloma Hidalgo · Paloma Lopez · Paloma Sánchez · Pamela Assandri · Pamela Brotherton · Pamela MCGeachan · Pamela Rivera · Pamela Valerio · Paola Colesnik · Paola Della Rocca · Paola Esteves · Paola Rodríguez Guaba · Paola Stellari · Pascale Weber · Pat Volza · Patricia Consales · Patricia Estrada · Patricia Knebel · Patricia Rodríguez · Patricija Pabalytė · Patrick Hudson · Patrizia Fusco · Patrícia Rodrigues · Patti Jo Capelli · Patti Wilcox · Paula Bock · Paula Capodistrias · Paula García · Paula Méndez González · Paula Reisen · Paula Sanin · Paula Álvarez · Paulina Amador · Paulina

Carlström · Paulina Galka · Paulina Mendez · Pauline Chabert · Pauline Lula Dagron · Pauline Mahu · Pauline Ott · Pavlina Reka · Peggy Calmettes · Peggy Kierstan · Penny Eubanks · Petra Chappell · Petra Zborilova · Petya Stankova · Philippine Marle · Phillipa Selfe · Pholisa Fatyela · Pia-Celina Stang · Pim Sottomayor · Pola Capuano · Polona Juricinec · Prisca Salaï · Priscilla Cruz · Priscilla Moradel · Priscillia Treacy · Priya Patel Sathe · Priyanka Sadhu · Quinn Walsh · Rachael chandler · Rachael Dean · Rachel Blair · Rachel Cook · Rachel Cornet · Rachel Ilett · Rachel Kruse · Rachel Macleod · Rachel Park · Rachel Sherve · Rachel Simmet · Rachel Thokala · Rachel Utain-Evans · Rada Kemilova · Radhia Alvi · Rafaela I · Rafaela Sinopoli · Raffy · Raluca Lupulescu · Raluca Najjar · Randa El Dirini · Randi Sternberg · Rani Russy · Ratna Mamidala · Raziye Akilli · Raïssa Ronda · Rebeca Coman · Rebecca Bloor · Rebecca Finsterwalder · Rebecca H. · Rebecca L · Rebecca Lowrance · Rebecca Olave · Rebecca Ottusch · Rebecca Pulliam · Rebeka Pregelj · Regina Gruden · Regina Loft · Regina Nielsen · Regina Solomon · Renata Dibou · Renate Prees · Resham Shah · Rey Campbell · Rhea Ghotgalkar · Rhianne Pearson · Rhym Abdennbi · Rica Schlegel · Rietha Mueller · Rima Linaburgyte · Riëtte Cawthorn · Roberta Green · Robin Caceres · Robin Matheny · Robyn Butler · Robyn Heynes · Rocio Martin · Rocio Villagra · Rocío Corso · Rocío Saborido · Rod Hutchings · Roisin Kanupp · Roma Lakhani · Romane Pierrot · Romina Rueda · Ron Domingo · Ronda Ruckman · Rosa Crespo · Rosa Crespo Sanchidrian · Rosa May · Rosalie El Awdan · Rosana Festa · Rose Evans · RoseMarie Jensen · Roser Pellicer · Rossella De Angelis · Roxana Knies · Roxana Treviño-Wilson · RoxAnne Tierney · Roz B · Rozanne Stevens · Rubaiya Hussain · Rusudan Martirosyan · Ruth González · RYanne den Ouden · S. Andert · Sabina van Boxtel · Sabina van der Heijden · Sabine Mosca · Sabrina Kress · Sabrina Mahrougui · Sabrina Silva · Sabrina Stiller · Sabrina Wouters · Sabine Stabile · Sadia Awan · Safa Awad · Sally Bricker · Sally Buchanan Nicol · Sally Cordier · Sally Higgs · Sally Turney · Salma Belouah · Salomé Diamant · Sam Wright · Samah Zarif · Samantha Burroughs · Samantha Epstein · Samantha Griffiths · Samantha Gutierrez · Samantha Hipperson · Samantha Moss · Sandi Minneci · Sandra Aguilar · Sandra Chabrerie · Sandra Chavez · Sandra Durakovic · Sandra KlipN · Sandra Petri · Sandra Vallecillo · Sandra Yates-Smith · Sandrine de Meyer · Sandrine Debetaz · Sandrine Deliaud · Sandrine Duclos · Sandy Gill · Sanju Shampur · Sanna Ljungqvist · Sanne Hopman · Santiago Bedoya · Sara Archer · Sara Cameron · Sara Cangelosi · Sara Canullo · Sara Dias · Sara Freitas · Sara Gardner · Sara Kelley · Sara Krdzavac · Sara L. Oliver · Sara Lenzi · Sara McGrath · Sara Miguel · Sara Polanc · Sara Shoemake · Sara Willmore · Sarah Bouziane · Sarah Brunton · Sarah C · Sarah Cohen Valle · Sarah Cooper-Gadd · Sarah Delang · Sarah Ellis · Sarah Evison · Sarah Ford · Sarah Gee · Sarah Habri · Sarah Hartmann · Sarah Johnson · Sarah K. Weiss · Sarah K.-T. · Sarah Kahn · Sarah Nunes · Sarah Pandoursky · Sarah Rayner-Royall · Sarah Rossiter · Sarah Seely · Sarah Slizovitch · Sarah Turner · Sarah Wagner · Sarah Waite · Sarah-Rose Muldoon · Saralina Barragan · Sarolta György · Sasha Rashid · Saskia Burauen · Saskia van Ewijk · Savanna Brady · Savanna Marsicek · Savannah Ball · Selin Okunak · Sergia Maria Schiratti ·

Shanda Metzinger · Shanna Vasquez · Shannon DeLello · Shannon Grzybowski · Shannon Spaulding · Sharisa Lewis · Sharon Bosch · Sharon Humphrey · Shasta Garcia · Shauna Perger · Sheila Dominguez · Shelby Falk · Shelley Herron · Shelley Martel · Shelley Sonand · Shelli Kennedy · Shermila paula · Sherri Robertson · Shilpa K K · Shonda Palmer · Shonette Bason · Shonna Menzo · Shpresa Sadiku · Sibilla Rižova · Sidonie André · Sigrid Jochems · Silja Neisskenwirth · Silvana Gonzalez Capria · Silvia Castelan · Silvia Solé · Simina-Larisa Iancu · Simona Balaban · Simona Braileanu · Simone Broos · Simran Mann · Sina Perez · Sinéad Burke · Siobhan Burke · Siobhán Hallissey · Sirma Tsvetkova · Sissel Gram Warringa · Sittana Abdelmagid · Siyavuya Vukutu · Slava De Gouveia · Sneha Somaya · Snæfríður Pétursdóttir · Sofia BAM · Sofia Camargo · Sofia Murarus · Sofia Giubergia · Sofia Pardo · Sofía Ramos · Sol Magana · Sonia García · Sonia Jerez · Sonia Kaminska · Sonia Santana · Sonja Lewis · Sonya Stocker · Sophie Andrews · Sophie Cherry · Sophie Gétaz · Sophie Kenneally · Sophie Koet · Sophie L · Sophie Mouton · Sophie Reinwarth · Sophie Saulnier · Sophie Schirmer · Sophie Schyns · Sorana V · Soraya Moussaoui · Soreya Dessai · Špela Čuk · Špela Koštrun · Stacey Freier · Stacey Noah · Stacia Hanley · Stacie Mackay · Stefani Peters · Stefanie Dellepiane · Stefanie Grayeski · Stefanie Panhuyzen · Stefanie West · Steffi · Stela Dimitrova · Stella Kirby · Steph Moran · Stephanie Solano · Stephanie Cutlip · Stephanie Dion · Stephanie Gao · Stephanie Guinn · Stephanie Kaiser · Stephanie Lois · Stephanie Martire · Stephanie St Hill · Stephanie Whalen · Stojanka Palko · Stuthi Vijayaraghavan · Stéfanie Mercier · Stéphanie Belrose · stéphanie Reimat · Stéphanie Salvador · Sue Hara · Sunmy Jo · Susan Arbing · Susan Hammer · Susan Kilmer · Susana Conde · Susana Salazar · Susannah Bleakley · Susie KB · Susie Morrison · Suzanne Bahls · Suzanne Giblett · Suzanne Jekel · Suzanne O'Dowd · Suzanne Owens · Suzica · Suzie Coucher · Suzie Murphy · Suzy Tenenbaum · Svetlana Krassa · Sydney Cruz · Sylina Sabir · Sylvia Stoyanova · Sylwia Oakley · Székely Tímea · Tabatha Villarroel · Talia Laird Wasch · Talia Siller · Tamara Diaz-Varela · Tammy de Nobrega · Tammy Russell · Tammy Warner · Tamrin de Robillard · Tania Briceño · Tania Searle · Tania Yunes · Tanja Sørfjord · Tanya Henley · Tanya Merriott · Tanya Sutton · Tatiana Infante · Tatiana Ketelbuters · Taylor DaSilva · Taylor Naber · Taylor Roakes · Telva Mejia · Teodora Tănase · Teresa Lima · Teresa Pimentel · Teresa Villanueva Delgado · Teresita Carrasco · Teri Willis · Terri Kluck · Terry Holmes · Tess Tegenbos · Thalyssa Duarte · Thaís Linguanotto · Theresa Vaccari · Thirza Parton · Tiffany Singh · Tiia Neeme · Tijana Pljakic · Tijana Veljković · Tina Rice · Tina Scheliga · Tina Sedigh Mirazimi · Tina Turnbull · Tiziana T · Tonia Collett · Tonia Devolder · Toota Maher · Tova Nathanson · Tracy Bermeo · Tracy Matthews · Tregaye Lacey · Tricia Honey · Tricia Wilkins · Trisha Helms · Triza Mihigo · Tsvetina Vekova · Tsvetomila Toncheva · Tullia Santorin · Tynley Bean · Tícia Knap · Ula Miško · Ulrike Brucher · Unam Arshad · Ursula Gradl · Ursula Guilfoyle · Urvi Thakkar · Vaiva Miliukaite · Valentina Indino · Valentina Riva · Valeria Bodò · Valeria Myklebust · Valeria Pace · Valeria Rijana · Valerica Mihai · Valerie Artrip · Valerie Steisslinger · Valeriia Prydvor · Valérie Cormier · Vanessa Cruz · Vanessa

Farfán · Vanessa Milewski · Vanessa Sears · Vanessa Vetencourt · Vanina Franco · Verity Jones · Vero López Barrios Acuña · Vero Seguí · Veronica Anica · Veronica Martin · Veronica McBride · Veronica Wintoneak · Veronika Vidic · Veronique Tutenel · Verónica Miguel · Verónica Monge Gómez · Vesela Kostova · Vicki Goodsell · Vicki Kehres · Vicky Balliere · Vicky Ribbens · Victoria · Victoria Herrera · Victoria Holtby · Victoria Milbrath · Victoria Monod · Victoria O'Brien · Victoria Yao · Viktoria Szeles · Vilma Zigmantaitė · Vini B · Vinice Cowell · Vino Lakshminarasimhan · Viola Lutchman · Violeta Petkov · Virginia Evans · Virginia Mena R. · Virginia Riva · Virginie Boittiaux · Virginie Palliser · Virginie Souverain · Vita Trkulja · Viviana Lobos · Vivien Hamed · Vivienne May · Višnja Tasić · Véronique Palma · Wafa Sahil · Wafaa Amin · Wajeeha MKhan · Wendy Lane · Wendy R. Raymond · Weronika Łapka · Whitney Morrison · Whitney Swander · Wies van Lieshout · Wiktoria Czyż · Xanthia Walker · Xchel Palafox · Xennia Montoya · Xhenete Ramadani · Xiomara Del Rio · Yagna beltran · Yara Yung · Yasmin Andraca · Yaël grossmann · Yelena Garcia · Yiviani Estrada · Yolanda Aguilera · Yolanda Perez · Yurany Del Castillo · Yvonne Woods · Zannatul Akter · Zelipah Mitti · Zerimar Gonzalez · Zofia Wójcik · Zohra Jebari · Zoi Montatore · Zoë Van Daele · Zuzanna Czolnowska · Zuzanna Michalewicz

REFERENCIAS CIENTÍFICAS

En mi primer libro, *La revolución de la glucosa*, dejé constancia de los más de 300 artículos científicos en los que se fundamentaba mi obra. También son la base de este libro. En esta página he anotado las fuentes adicionales que he utilizado para escribir *La revolución de la glucosa: el Método*. Si quieres ver todas las referencias científicas, consulta mi página web: <www.glucosegoddess.com/science>.

MALA CALIDAD DEL SUEÑO

St-Onge, Marie-Pierre, Anja Mikic y Cara E. Pietrolungo, «Effects of diet on sleep quality», *Advances in Nutrition*, 7.5 (2016), pp. 938-949. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27633109>>.

Tsereteli, Neli, *et al.*, «Impact of insufficient sleep on dysregulated blood glucose control under standardised meal conditions», *Diabetologia*, 65.2 (2022), pp. 356-365. <<https://link.springer.com/article/10.1007/s00125-021-05608-y>>.

ESTADO DE ÁNIMO

Bushman, Brad J., *et al.*, «Low glucose relates to greater aggression in married couples», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111.17 (2014), pp. 6254-6257. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4035998>>.

Strang, Sabrina, *et al.*, «Impact of nutrition on social decision making», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114.25 (2017), pp. 6510-6514. <<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1620245114>>.

Swami, Viren, *et al.*, «Hangry in the field: An experience sampling study on the impact of hunger on anger, irritability, and affect», *PLOS One*, 17.7 (2022), e0269629. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35793289>>.

MENTE NUBLADA

Takahashi, Hironori, *et al.*, «Glycemic variability determined with a continuous glucose monitoring system can predict prognosis after acute coronary syndrome», *Cardiovascular Diabetology*, 17.1 (2018), pp. 1-10.
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30121076>>.

Watt, Charles, Elizabeth Sanchez-Rangel y Janice Jin Hwang, «Glycemic variability and CNS inflammation: Reviewing the connection», *Nutrients*, 12.12 (2020), p. 3906.
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33371247>>.

Yang, Junpeng, *et al.*, «The mechanisms of glycemic variability accelerate diabetic central neuropathy and diabetic peripheral neuropathy in diabetic rats», *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 510.1 (2019), pp. 35-41.
<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006291X18328663>>.

SALUD INTestinal

Kawano, Yoshinaga, *et al.*, «Microbiota imbalance induced by dietary sugar disrupts immune-mediated protection from metabolic syndrome», *Cell*, 185.19 (2022), pp. 3501-3519.
<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092867422009928?dgcid=author>>.

Mineshita, Yui, *et al.*, «Relationship between fasting and postprandial glucose levels and the gut microbiota», *Metabolites*, 12.7 (2022), p. 669.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9319618>>.

Satokari, Reetta, «High intake of sugar and the balance between pro-and anti-inflammatory gut bacteria», *Nutrients*, 12.5 (2020), p. 1348.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7284805>>.

FERTILIDAD, SOP, PROBLEMAS HORMONALES, MENOPAUSIA

Bermingham, Kate M., *et al.*, «Menopause is associated with postprandial metabolism, metabolic health and lifestyle: The ZOE PREDICT study», *EBioMedicine*, 85 (2022), p. 104303.
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36270905>>.

Vitti, Alisa, *In the FLO: Unlock Your Hormonal Advantage and Revolutionize Your Life*, HarperCollins, 2020. Versión castellana: *En sintonía con tu ciclo femenino: FLO. Aprende a sincronizarte con tu*

bioquímica para dar rienda suelta a tu creatividad, mejorar tu vida sexual y hacer más con menos estrés, Editorial Sirio, Barcelona, 2021.

CÁNCER

Ling, Suping, *et al.*, «Glycosylated haemoglobin and prognosis in 10,536 people with cancer and pre-existing diabetes: a meta-analysis with dose-response analysis», *BMC Cancer*, 22.1 (2022), pp. 1-12.
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36203139>>.

ALZHEÍMER Y DEMENCIA

Abbasi, Fahim, *et al.*, «Insulin resistance and accelerated cognitive aging», *Psychoneuroendocrinology*, 147 (2023), p. 105944.
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36272362>>.

Zhang, Xiaoling, *et al.*, «Midlife lipid and glucose levels are associated with Alzheimer's disease», *Alzheimer's & Dementia*, (2022).
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35319157>>.

EL EQUIPO IDEAL

Estas son las extraordinarias personas que han hecho que tengas este libro entre manos.

Kathryn Bruton, el hada de las recetas, que ha capturado a la perfección la esencia de la revolución de la glucosa y ha entendido mis resúmenes abstractos, como «esta receta es un plátano al microondas».

Alex y Emma Smith, extraordinarios creativos, que le han dado vida a este libro y nos han prestado su talento y valiosísima experiencia para este movimiento. Ha sido muy divertido crear el mundo del Método de la revolución de la glucosa con vosotros.

Annie Rigg, Hattie Baker, estilistas gastronómicas, y Hannah Wilkinson, estilista de atrezo, que han hecho que las recetas sean accesibles, simpáticas e irresistibles. Nuestros lectores se sienten empoderados y les emociona emprender esta aventura gracias a vosotras.

Judy Barratt y Janey Kaspari, escritoras, que han envuelto el texto con un lazo precioso. Gracias por asegurarnos de que el mensaje quedara claro como el agua y de que las historias fueran encantadoras.

Eloisa Faltoni, Lara Hemeryck y Justin Espedido, la columna vertebral de la comunidad de la revolución de la glucosa. No estaríamos aquí sin vosotros.

Aurea Carpenter y Rebecca Nicolson, mis hadas madrinas británicas. Gracias por emprender vuestra aventura con la editorial New River conmigo, y por vuestra amabilidad y apoyo. Que podamos trabajar siempre juntas en «el próximo libro».

Leah Miller y Richard Rhorer, y todo el mundo en Simon Elements, mis ángeles norteamericanos, que entienden el poder y el potencial de esta obra. Gracias por abrirme las puertas y por brindar vuestra competente labor a la revolución de la glucosa.

Sophie Rouanet y Sophie Charnavel, y todo el mundo en Robert Laffont, mi familia francesa. Trabajar con vosotros ha sido (literalmente) como sentirme de nuevo en casa. Muchas gracias de todo corazón.

Justine y Louise de Montalembert, Constance Govare, Laetitia Brun y Eugénie Derez, las visionarias: ha habido un antes y un después de vosotras. Vosotras habéis llevado la revolución de la glucosa a una nueva era. Le habéis dado las alas que se merecía pero que solo vosotras podíais encontrar.

Osvaldo Ponton, mi maravilloso fotógrafo. Solo con pensar que trabajamos juntos suspiro de alivio. Gracias por apuntarte a mis proyectos y por ser tan requetebueno.

Mis editores y equipos de ventas y distribución de todo el mundo. Gracias a vosotros, este conocimiento científico está llegando a millones de personas. Es un honor trabajar con vosotros.

Susanna Lea, mi fabulosa y feroz agente. No sé ni por dónde empezar a darte las gracias. De no ser por ti no habría ni página en la que dar las gracias. Me has hecho emprender la aventura de mi vida. Gracias por ofrecerme esta increíble oportunidad para crecer y mostrarme al mundo. Es un regalo único.

Todo el mundo en SLA: trabajar con vosotros es un sueño hecho realidad. Gracias.

Y finalmente, Dario, el hombre que lo ha visto todo desde dentro. Soy la mujer más feliz del mundo contigo. Gracias por cocinarme pasta cuando lloro por las cubiertas de mi libro. Te quiero.



ACERCA DE LA AUTORA

Jessie Inchauspé es una bioquímica y escritora francesa. Su misión consiste en traducir la ciencia más innovadora en consejos fáciles para ayudar a la gente a mejorar su salud física y mental. En su primer libro, *La revolución de la glucosa*, superventas número 1 a escala internacional, traducido a cuarenta idiomas, compartió su fascinante descubrimiento acerca del papel esencial que desempeña el azúcar en sangre en todos los aspectos de nuestras vidas, y los sorprendentes trucos para optimizarlo. Jessie es la fundadora de la famosísima cuenta de Instagram @GlucoseGoddess, donde enseña hábitos alimentarios transformadores a más de un millón de personas. Está licenciada en matemáticas por el King's College, de Londres, y tiene un máster en bioquímica por la Universidad de Georgetown.



La revolución de la glucosa: el Método

Jessie Inchauspé

Aviso legal Jessie

En este libro, pongo al alcance de todos los descubrimientos científicos existentes. Los traduzco en consejos prácticos. Soy científica, no médico, así que recuerda que nada de esto es un consejo médico. Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, habla con tu médico antes de utilizar los trucos de este libro.

Aviso legal del editor

El material de este libro sólo tiene fines informativos. Dado que cada situación individual es única, antes de poner en práctica la dieta, el ejercicio y las técnicas descritas en este libro, consulta a tu médico. La autora y el editor declinan expresamente toda responsabilidad por los efectos adversos que puedan derivarse del uso o la aplicación de la información contenida en este libro.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la portada, adaptación del diseño original de Smith & Gilmour por Planeta Arte & Diseño

© de la fotografía de la portada, Osvaldo Ponton

© Jessie Inchauspe, 2023

International Rights Management: Susanna Lea Associates

www.instagram.com/glucosegoddess

Redactora de las recetas: Kathryn Bruton

Editora de las recetas: Judy Barratt

Fotografía: Smith & Gilmour

Fotografías de retrato en las páginas 4, 13, 25, 103, 216, 225, 269, 270, 286 y 288: Osvaldo Ponton

Diseño y dirección artística: Smith & Gilmour

Estilista de alimentos: Annie Rigg

Estilista de atrezo: Hannah Wilkinson

Director de producción: Neil Bradford

© Aina Girbau Canet, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2023

ISBN: 978-84-1119-094-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

**¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!**



¡Síguenos en redes sociales!

